

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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	Płatki pszenne 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g 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	Płatki pszenne na mleku 300 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g 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	Płatki pszenne 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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
	II SN						Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 5g, szynka 25g) 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	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 140 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 140 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g
	PD						Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g	
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</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>) 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2426.89 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 41.77 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 63.46 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2237.67 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; W tym cukry: 63.45 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2156.97 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 334.20 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2249.74 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 336.26 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2485.78 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 334.55 g; W tym cukry: 44.28 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2228.30 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 330.81 g; W tym cukry: 34.94 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2328.44 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 320.58 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2307.77 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 5.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	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	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Błkta z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Błkta z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Błkta z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Błkta z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Błkta z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Błkta z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Błkta z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Błkta z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2400.21 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2422.11 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 316.80 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2315.31 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 318.90 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2454.59 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 339.84 g; W tym cukry: 82.30 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2414.04 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 317.61 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2439.30 kcal; Białko ogółem: 122.52 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; W tym cukry: 49.71 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2489.39 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2375.21 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 308.59 g; W tym cukry: 74.58 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 6.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-01 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN					Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z marchwi z olejem 50 g	Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (SEL.)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (RYB.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Ogórek świeży 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 5 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2497.52 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 94.51 g; Kw. tł. nasy.: 42.85 g; Węglowodany ogółem: 319.44 g; W tym cukry: 88.37 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2300.48 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 329.95 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2193.68 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 332.05 g; W tym cukry: 94.23 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2275.53 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2502.65 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 98.43 g; Kw. tł. nasy.: 49.68 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; W tym cukry: 36.89 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2250.51 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 318.33 g; W tym cukry: 45.28 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2235.90 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 296.19 g; W tym cukry: 92.85 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2344.48 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 332.25 g; W tym cukry: 94.37 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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	
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2480.36 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kw. tł. nasy.: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 348.90 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2238.74 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 319.56 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2131.94 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 321.66 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2238.84 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 330.90 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2266.54 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 308.04 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2202.33 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 315.88 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2273.64 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 317.70 g; W tym cukry: 82.90 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2282.74 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 321.86 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 6.22 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Twarożek 80 g (MLE ,) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek 80 g (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Dżem 80 g Twarożek 80 g (MLE ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Twarożek 160 g (MLE ,) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Twarożek 80 g (MLE ,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Twarożek 80 g (MLE ,) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Twarożek 160 g (MLE ,) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Dżem 80 g Twarożek 80 g (MLE ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN					Kanapka z szynką drobiową BM (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka BM 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT ,)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL ,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB ,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z rzepy białej i jabłka () 50 g (MLE ,)	Kalaflor gotowany* 50 g		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) 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 ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, 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 ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, 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 ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, 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 ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE ,) 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 ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, 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 ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE ,) 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 ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE ,) 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 ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2530.32 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 347.62 g; W tym cukry: 108.89 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2414.71 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2378.58 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; W tym cukry: 105.01 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2518.03 kcal; Białko ogółem: 135.24 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 336.64 g; W tym cukry: 107.74 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2404.64 kcal; Białko ogółem: 126.89 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 44.22 g; Węglowodany ogółem: 287.51 g; W tym cukry: 39.15 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2333.80 kcal; Białko ogółem: 132.58 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; W tym cukry: 40.25 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2482.16 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 323.53 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2528.36 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g; W tym cukry: 105.30 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II SN					Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarózek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)			
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z soczewicy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z soczewicy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)							
		Wartość energetyczna: 2464.11 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2094.57 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 291.87 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2138.57 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 294.17 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2193.30 kcal; Białko ogółem: 121.15 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 295.72 g; W tym cukry: 74.29 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2750.95 kcal; Białko ogółem: 130.39 g; Tłuszcz: 110.23 g; Kw. tł. nasy.: 49.89 g; Węglowodany ogółem: 325.57 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2363.28 kcal; Białko ogółem: 127.31 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 311.80 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2242.08 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 280.60 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2289.37 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 294.37 g; W tym cukry: 74.38 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 5.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	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 dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>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	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 Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</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 Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</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 Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 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 130 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 130 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 130 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Stupki z marchewki 50 g	Marchew gotowana z olejem 50 g		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2378.99 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 102.87 g; Kw. tł. nasy.: 48.05 g; Węglowodany ogółem: 269.32 g; W tym cukry: 70.65 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2238.31 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 281.92 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2102.28 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 284.31 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 6.44 g;		Wartość energetyczna: 2319.10 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 96.27 g; Kw. tł. nasy.: 46.41 g; Węglowodany ogółem: 262.02 g; W tym cukry: 31.73 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2198.99 kcal; Białko ogółem: 126.10 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 274.76 g; W tym cukry: 35.12 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2190.89 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 261.23 g; W tym cukry: 67.75 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2253.08 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 6.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-06 poniedziałek	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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g 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.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	II SN					Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2300.68 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2235.17 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 327.67 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2128.37 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2178.53 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2426.57 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kw. tł. nasy.: 43.21 g; Węglowodany ogółem: 325.34 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2261.66 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 47.43 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2451.20 kcal; Białko ogółem: 125.42 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 313.51 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2279.17 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 4.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-07 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g
	II SN					Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bulka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Salatka z pomidorów i koperku 50 g	Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt				Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2623.89 kcal; Białko ogółem: 123.24 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.05 g; Węglowodany ogółem: 338.45 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2274.30 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2167.50 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2258.66 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 329.39 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2516.47 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 92.31 g; Kw. tł. nasy.: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; W tym cukry: 54.49 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2327.38 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2257.85 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 315.81 g; W tym cukry: 76.73 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2227.40 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 6.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE), Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homo. naturalny 80 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE), Serek homo. naturalny 80 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	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	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ), Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL), Dynia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL), Dynia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL), Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL), Dynia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL), Dynia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL), Dynia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL), Dynia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Kalafior gotowany* 50 g			
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Pasztecik z blachy- drobiowo wierzprowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR), Twaróg półtłusty 80 g (MLE), Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE), Pierś 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), Twaróg półtłusty 80 g (MLE), Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE), Pierś 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), Twaróg półtłusty 80 g (MLE), Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE), Pierś 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), Twaróg półtłusty 80 g (MLE), Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Pierś 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), Twaróg półtłusty 80 g (MLE), Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE), Pierś 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), Twaróg półtłusty 80 g (MLE), Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Pierś 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), Twaróg półtłusty 80 g (MLE), Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE), Pierś 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), Twaróg półtłusty 80 g (MLE), Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
	RY	Banan 1szt. 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2714.06 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 97.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.69 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; W tym cukry: 119.59 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2593.50 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; W tym cukry: 122.88 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2486.70 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 365.66 g; W tym cukry: 123.94 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 3069.96 kcal; Białko ogółem: 158.30 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 424.51 g; W tym cukry: 125.35 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2374.47 kcal; Białko ogółem: 127.72 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 305.26 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2719.24 kcal; Białko ogółem: 137.89 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 379.30 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2804.76 kcal; Białko ogółem: 145.74 g; Tłuszcz: 95.92 g; Kw. tł. nasy.: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; W tym cukry: 122.19 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2637.50 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 365.86 g; W tym cukry: 124.08 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN					Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 50 g	Marchew gotowana plastry 50 g		
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Marchew gotowana plastry 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Marchew gotowana plastry 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Marchew gotowana plastry 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Marchew gotowana plastry 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.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Marchew gotowana plastry 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Marchew gotowana plastry 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) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Marchew gotowana plastry 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Marchew gotowana plastry 90 g Mix sałat 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt				Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2578.65 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 91.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 351.25 g; W tym cukry: 106.50 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2394.78 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 313.70 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2287.98 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 315.80 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2634.95 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 375.92 g; W tym cukry: 74.77 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2660.40 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 104.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.16 g; Węglowodany ogółem: 328.82 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 46.21 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2414.35 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 323.48 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2410.52 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 304.70 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2347.88 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Povidła śliwkowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka 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>) Dżem 80 g Serek homo. naturalny 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka 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>) Dżem 80 g 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 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>) 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 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka 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>) 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 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	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, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</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	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</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	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</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	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</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	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</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 truskawkowym b/c 150 ml			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 30 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2687.65 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 90.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 359.38 g; W tym cukry: 99.49 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2528.67 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 351.27 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2492.54 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 353.28 g; W tym cukry: 104.50 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2538.05 kcal; Białko ogółem: 129.09 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 353.67 g; W tym cukry: 104.63 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2469.90 kcal; Białko ogółem: 122.97 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 309.57 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2460.39 kcal; Białko ogółem: 132.42 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2502.18 kcal; Białko ogółem: 119.35 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2678.98 kcal; Białko ogółem: 118.67 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 368.35 g; W tym cukry: 105.07 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 7.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzycza	KRK- BON Cukrzycza wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2025-10-11 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, 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) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 20 g (SEL) Mix салат 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Mix салат 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Mix салат 10 g Pomidor 90 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Mix салат 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Cytryna Cateringowa z/c 250 ml Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor 90 g
	II SN					Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz z żołądków drobiowych 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa 250 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 50 g	Marchew gotowana z olejem 50 g		
2025-10-12 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2475.94 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 98.96 g; Kw. tł. nasy.: 46.87 g; Węglowodany ogółem: 306.83 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2308.42 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 315.78 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2201.62 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 317.88 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2283.65 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2394.69 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 94.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 298.03 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2321.64 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 323.88 g; W tym cukry: 49.80 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2318.45 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2261.52 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 307.57 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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	
2025-10-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II SN					Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, paszтет 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD					Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (MLE) 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>) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (MLE) 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>) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (MLE) 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>) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (MLE) 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>) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (MLE) 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>) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (MLE) 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>) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (MLE) 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>) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g		
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2372.63 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 306.20 g; W tym cukry: 57.35 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2094.25 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 281.17 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 15.35 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1987.45 kcal; Białko ogółem: 117.12 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 283.27 g; W tym cukry: 44.15 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2064.79 kcal; Białko ogółem: 131.55 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 283.52 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2260.62 kcal; Białko ogółem: 119.30 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 285.17 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2035.84 kcal; Białko ogółem: 122.44 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 282.49 g; W tym cukry: 33.88 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2177.27 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 269.24 g; W tym cukry: 42.40 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2130.40 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 297.17 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 6.25 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,