

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-24 do dnia 2025-09-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-08-24 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Poledwica Sopocka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
	II SN		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos jarzynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surowka wielowarzynna z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Surowka wielowarzynna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt					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 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
		Wartość energetyczna: 2588.01 kcal; Białko ogółem: 124.93 g; Tłuszcz: 100.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 1673.08 kcal; Białko ogółem: 80.63 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 244.83 g; W tym cukry: 106.63 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2936.73 kcal; Białko ogółem: 140.57 g; Tłuszcz: 111.54 g; Kw. tł. nasy.: 42.98 g; Węglowodany ogółem: 356.85 g; W tym cukry: 124.75 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2378.97 kcal; Białko ogółem: 126.15 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 301.13 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2237.68 kcal; Białko ogółem: 126.26 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 302.46 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2260.22 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2350.05 kcal; Białko ogółem: 137.62 g; Tłuszcz: 89.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 265.11 g; W tym cukry: 41.74 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 1917.36 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 286.52 g; W tym cukry: 38.08 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 8.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-24 do dnia 2025-09-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Salata lodowa 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Salata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 20 g
II SN		Kisiel o smaku malinowym z/c 150 ml					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
PN		Banan 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
	Wartość energetyczna: 2365.31 kcal; Białko ogółem: 70.25 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 391.23 g; W tym cukry: 96.96 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 1925.18 kcal; Białko ogółem: 70.28 g; Tłuszcz: 43.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 315.93 g; W tym cukry: 124.43 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2538.29 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 413.20 g; W tym cukry: 120.26 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2322.21 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 396.73 g; W tym cukry: 99.21 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2085.64 kcal; Białko ogółem: 75.37 g; Tłuszcz: 40.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 364.41 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2203.28 kcal; Białko ogółem: 68.42 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 371.91 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2220.96 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 291.68 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2124.76 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 302.53 g; W tym cukry: 35.76 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 8.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-24 do dnia 2025-09-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-08-26 wtorek	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolejnia	PN		
	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (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. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (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. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 30 g (MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (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. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 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. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)
		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Ser żółty 12,5 g (MLE) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania (70%) 5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Sałata zielona 2,5 g
	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 120 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ)
		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 30 g Sos vinegret dieta 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret dieta 10 ml Salata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 30 g Sos vinegret dieta 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 30 g Sos vinegret dieta 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sos vinegret dieta 10 ml Salata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sos vinegret dieta 10 ml Salata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sos vinegret dieta 10 ml Salata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE)
		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 2,5 g
	Wartość energetyczna: 2469.80 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 1966.49 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 267.46 g; W tym cukry: 97.38 g; Błonnik pok.: 17.35 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2747.94 kcal; Białko ogółem: 130.46 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 376.58 g; W tym cukry: 106.51 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2388.80 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 334.04 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2257.64 kcal; Białko ogółem: 138.41 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 373.92 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2319.29 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 334.17 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2299.07 kcal; Białko ogółem: 130.31 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 273.70 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2253.56 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 296.95 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 9.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-24 do dnia 2025-09-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (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. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Hummus 30 g (SEZ)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE, GLU PSZ.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (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. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania (70%) 10 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania (70%) 10 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (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. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (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. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Hummus 30 g (SEZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)
II SN		Wafle ryżowe 30 g					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Ser żółty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml(GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml(GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml(GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Galaretko o smaku truskawkowym 150 g					Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g
Koleja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Pomidor 100 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ,MLE,SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Pomidor 70 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 15 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ,MLE,SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Pomidor 100 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ,MLE,SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ,MLE,SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ,MLE,SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ,MLE,SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ,MLE,SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ,MLE,SEL, GOR.)
PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 2,5 g
	Wartość energetyczna: 2673.75 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 397.70 g; W tym cukry: 116.51 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2096.66 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 335.90 g; W tym cukry: 132.95 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2899.27 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 441.30 g; W tym cukry: 129.39 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2564.50 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 400.72 g; W tym cukry: 112.80 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2265.32 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2495.34 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 370.83 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2477.97 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 88.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 326.97 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2368.79 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 347.38 g; W tym cukry: 59.20 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 8.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-24 do dnia 2025-09-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-08-28 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania (70%) 10 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	
Kolejacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 3083.50 kcal; Bialko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 139.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2035.08 kcal; Bialko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 272.50 g; W tym cukry: 100.43 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 3365.56 kcal; Bialko ogółem: 127.44 g; Tłuszcz: 149.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.21 g; Węglowodany ogółem: 391.58 g; W tym cukry: 109.56 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2583.22 kcal; Bialko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 92.35 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2509.05 kcal; Bialko ogółem: 143.06 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 330.76 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 12.10 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2366.07 kcal; Bialko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2804.89 kcal; Bialko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 120.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 307.40 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2292.24 kcal; Bialko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 7.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-24 do dnia 2025-09-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-08-29 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Dżem 25 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 110 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 70 g Twaróg półtłusty 30 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2452.16 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 367.22 g; W tym cukry: 101.63 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 1980.83 kcal; Białko ogółem: 68.06 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; W tym cukry: 167.63 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2828.76 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 440.60 g; W tym cukry: 176.08 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2411.03 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 358.18 g; W tym cukry: 95.23 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2259.70 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 333.35 g; W tym cukry: 78.42 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2492.58 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 390.53 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2324.26 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 299.07 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2166.09 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 324.89 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 8.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-24 do dnia 2025-09-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-08-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,bialka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania (70%) 10 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,bialka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,bialka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,bialka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt. 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,bialka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)
	II SN		Jabłko 150 g					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Mięso drobiowe mielone 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Mięso drobiowe mielone 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)
	PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u> może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u> może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 3167.64 kcal; Bialko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 114.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 429.42 g; W tym cukry: 108.34 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2782.23 kcal; Bialko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 382.15 g; W tym cukry: 146.59 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 3351.01 kcal; Bialko ogółem: 132.40 g; Tłuszcz: 124.46 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 434.07 g; W tym cukry: 135.35 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2838.22 kcal; Bialko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 434.83 g; W tym cukry: 114.84 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2443.21 kcal; Bialko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 386.00 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 15.73 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2595.96 kcal; Bialko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 367.97 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2416.55 kcal; Bialko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 305.16 g; W tym cukry: 56.30 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2548.75 kcal; Bialko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-24 do dnia 2025-09-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotluszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	
2025-08-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biala 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1szt (<u>MLE</u>) Rzodkiew biala 60 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Kasza jeczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania (70%) 10 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	Kasza jeczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biala 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	
	II SN	Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Ser żółty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytini 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)						Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna dluga krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna dluga krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)		
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytini 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2397.55 kcal; Bialko ogółem: 86.35 g; Tluszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 359.95 g; W tym cukry: 82.57 g; Bionnik pok.: 29.30 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1904.53 kcal; Bialko ogółem: 72.51 g; Tluszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 300.37 g; W tym cukry: 117.58 g; Bionnik pok.: 18.50 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 2899.31 kcal; Bialko ogółem: 102.90 g; Tluszcz: 84.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 442.11 g; W tym cukry: 114.18 g; Bionnik pok.: 31.68 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2302.88 kcal; Bialko ogółem: 96.87 g; Tluszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; W tym cukry: 89.12 g; Bionnik pok.: 30.27 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2308.98 kcal; Bialko ogółem: 132.53 g; Tluszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 335.62 g; W tym cukry: 79.71 g; Bionnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2529.73 kcal; Bialko ogółem: 94.86 g; Tluszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 372.64 g; W tym cukry: 86.63 g; Bionnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2147.20 kcal; Bialko ogółem: 125.33 g; Tluszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 279.15 g; W tym cukry: 51.10 g; Bionnik pok.: 31.94 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2354.75 kcal; Bialko ogółem: 105.08 g; Tluszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; W tym cukry: 59.13 g; Bionnik pok.: 28.36 g; Sól: 8.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-24 do dnia 2025-09-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-09-01 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Sałata lodowa 20 g Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt
	II śni		Jabiko 150 g					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83%tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kafalior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g
	PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2321.89 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 362.62 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1968.80 kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 46.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; W tym cukry: 132.48 g; Błonnik pok.: 17.53 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 2557.56 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 405.09 g; W tym cukry: 141.17 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2422.79 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 374.89 g; W tym cukry: 75.40 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2074.14 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 41.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 341.57 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 16.40 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2222.04 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2454.49 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 312.86 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2444.68 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; W tym cukry: 68.71 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 9.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-24 do dnia 2025-09-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

2025-09-02 wtorek	Śniadanie	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
		Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabiko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabiko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabiko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabiko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabiko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabiko 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabiko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabiko 150 g
	II śni		Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 7,5 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka 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 250 g Klopsik wieprzowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka 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 250 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Ser żółty 15 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2643.28 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 1869.85 kcal; Białko ogółem: 71.73 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 288.59 g; W tym cukry: 93.99 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 3.97 g;	Wartość energetyczna: 2981.28 kcal; Białko ogółem: 127.60 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 417.51 g; W tym cukry: 107.08 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2549.69 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 361.29 g; W tym cukry: 70.07 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2503.95 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 358.87 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2665.91 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 379.07 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2543.38 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Tłuszcz: 90.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 322.25 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2516.64 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 355.09 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 8.37 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,