

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-13 do dnia 2025-09-22 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-13 sobota | Śniadanie | Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Maslo 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ketchup 15 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g                                               | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna dluga krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Maslo 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Maslo 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Maslo 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo z dodat.wody wosl.niejad 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Serek homo.naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g                                        | Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna dluga krojona 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 10 g<br>Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo z dodat.wody wosl.niejad 50 g<br>Serek homo.naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                        | Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna dluga krojona 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 10 g<br>Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo z dodat.wody wosl.niejad 50 g<br>Serek homo.naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                  | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Maslo 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo z dodat.wody wosl.niejad 50 g<br>Serek homo.naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )                                                                               | Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Maslo 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo z dodat.wody wosl.niejad 50 g<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g                                                                       | Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Maslo 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo z dodat.wody wosl.niejad 50 g<br>Serek homo.naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Maslo 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 7,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszaný pszenno-zytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 7,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jeczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mieso drobiowe duszone z udzca 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Salatka z buraczków i jablka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml                                                                                                                               | Ogórkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jeczmienna/sypko 120 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Potrawka drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Salatka z buraczków i jablka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                         | Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jeczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mieso drobiowe duszone z udzca 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Salatka z buraczków i jablka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml                                                                                                                               | Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jeczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mieso drobiowe duszone z udzca 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Salatka z buraczków i jablka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml                                                                                         | Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jeczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mieso drobiowe duszone z udzca 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Salatka z buraczków i jablka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml                                                                                                   | Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jeczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mieso drobiowe mielone w sosie wł 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Salatka z buraczków i jablka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                   | Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jeczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mieso drobiowe duszone z udzca 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml                                                                                                              | Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jeczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mieso drobiowe mielone w sosie wł 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Salatka z buraczków i jablka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb mieszaný pszenno-zytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <b>moze zawierac: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>moze zawierac: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salatka z brokulu i pomidora 100 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna dluga krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>moze zawierac: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salatka z brokulu i pomidora 70 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )                                                  | Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>moze zawierac: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salatka z brokulu i pomidora 100 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna dluga krojona 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>moze zawierac: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>moze zawierac: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>moze zawierac: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salatka z brokulu i pomidora 100 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>moze zawierac: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salatka z brokulu i pomidora 100 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>moze zawierac: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salatka z brokulu i pomidora 100 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| PN                |           | Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszaný pszenno-zytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <b>moze zawierac: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                           | Chleb mieszaný pszenno-zytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <b>moze zawierac: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salata zielona 2,5 g |
|                   |           | Wartosc energetyczna: 2462.92 kcal;<br>Bialko ogolem: 101.82 g; Tluszcz: 87.70 g; Kw. tl. nasy.: 28.66 g; Weglowodany ogolem: 325.59 g; W tym cukry: 67.70 g; Bionnik pok.: 24.99 g; Sol: 9.64 g;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartosc energetyczna: 1879.92 kcal;<br>Bialko ogolem: 78.55 g; Tluszcz: 61.49 g; Kw. tl. nasy.: 21.97 g; Weglowodany ogolem: 258.73 g; W tym cukry: 99.17 g; Bionnik pok.: 18.50 g; Sol: 6.30 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartosc energetyczna: 2883.99 kcal;<br>Bialko ogolem: 118.26 g; Tluszcz: 97.24 g; Kw. tl. nasy.: 33.94 g; Weglowodany ogolem: 394.65 g; W tym cukry: 109.79 g; Bionnik pok.: 30.47 g; Sol: 10.65 g;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartosc energetyczna: 2361.83 kcal;<br>Bialko ogolem: 103.21 g; Tluszcz: 74.25 g; Kw. tl. nasy.: 25.29 g; Weglowodany ogolem: 331.02 g; W tym cukry: 65.94 g; Bionnik pok.: 25.16 g; Sol: 8.82 g;                                                                                                                                                                                               | Wartosc energetyczna: 2404.72 kcal;<br>Bialko ogolem: 128.12 g; Tluszcz: 65.45 g; Kw. tl. nasy.: 17.48 g; Weglowodany ogolem: 334.65 g; W tym cukry: 66.37 g; Bionnik pok.: 18.96 g; Sol: 7.52 g;                                                                                                                                                                                                         | Wartosc energetyczna: 2577.21 kcal;<br>Bialko ogolem: 110.78 g; Tluszcz: 86.27 g; Kw. tl. nasy.: 28.88 g; Weglowodany ogolem: 349.31 g; W tym cukry: 73.06 g; Bionnik pok.: 23.46 g; Sol: 9.38 g;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartosc energetyczna: 2320.30 kcal;<br>Bialko ogolem: 114.08 g; Tluszcz: 91.63 g; Kw. tl. nasy.: 28.96 g; Weglowodany ogolem: 272.83 g; W tym cukry: 36.49 g; Bionnik pok.: 32.50 g; Sol: 9.40 g;                                                                                                                                                                                                                      | Wartosc energetyczna: 2429.34 kcal;<br>Bialko ogolem: 107.66 g; Tluszcz: 89.93 g; Kw. tl. nasy.: 27.47 g; Weglowodany ogolem: 308.88 g; W tym cukry: 28.05 g; Bionnik pok.: 26.24 g; Sol: 9.87 g;                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-13 do dnia 2025-09-22 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                       |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-14 niedziela | Śniadanie                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                     | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                       | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                               | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |                                                                                                                                                                       |
|                      | II ŚN                                                                                       | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich pieczony 12,5 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g |
|                      | Obiad                                                                                       | Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kotlet schabowy 120g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                 | Pomidorowa z makaronem 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                         | Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kotlet schabowy 120g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                 | Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Schab gotowany 120 g<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                | Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Schab gotowany 200 g<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                 | Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                    | Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Schab gotowany 120 g<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                            | Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                          |                                                                                                                                                                       |
|                      | PD                                                                                          | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml                                                                                                                               |
|                      | Kolacja                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sos vinegret 10 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sos vinegret 10 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                      |                                                                                                                                                                       |
| PN                   | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                             |                                                                                                                                                                       |
|                      |                                                                                             | Wartość energetyczna: 2718.48 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 100.20 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 362.28 g; W tym cukry: 88.59 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 8.83 g;                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2080.61 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 288.10 g; W tym cukry: 129.05 g; Błonnik pok.: 14.11 g; Sól: 4.48 g;                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 3166.94 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 111.38 g; Kw. tł. nasy.: 45.16 g; Węglowodany ogółem: 432.07 g; W tym cukry: 123.51 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 9.26 g;                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2407.01 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 343.10 g; W tym cukry: 84.94 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.72 g;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2278.80 kcal; Białko ogółem: 142.33 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 62.80 g; Błonnik pok.: 12.81 g; Sól: 6.34 g;                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2372.82 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 349.01 g; W tym cukry: 62.94 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 7.70 g;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2319.86 kcal; Białko ogółem: 131.73 g; Tłuszcz: 85.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 272.23 g; W tym cukry: 53.11 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 9.21 g;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2206.19 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 294.43 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 8.47 g;                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-13 do dnia 2025-09-22 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-15 poniedziałek | <b>Śniadanie</b><br>Chleb mieszanypszennie-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Babka piaskowa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Babka piaskowa 40g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )                      | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszanypszennie-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Babka piaskowa 40g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) | Chleb mieszanypszennie-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Babka piaskowa 40g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Babka piaskowa 40g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )             | Chleb mieszanypszennie-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Babka piaskowa 40g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                          | Chleb mieszanypszennie-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                         | <b>II SN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 7,5 g                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszanypszennie-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 7,5 g                 |
|                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Brokułowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Surowka z marchwi z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                               | Brokułowa z ryżem 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Surowka z marchwi z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Brokułowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Surowka z marchwi z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                       | Brokułowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                         | Brokułowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                  | Brokułowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surowka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                        | Brokułowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                |
|                         | <b>PD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Kolacja</b>          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszanypszennie-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g         | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszanypszennie-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszanypszennie-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszanypszennie-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszanypszennie-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszanypszennie-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g                           | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszanypszennie-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>PN</b>               | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83%tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                   | Chleb mieszanypszennie-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | Wartość energetyczna: 2550.97 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 91.20 g; Kw. tł. nasy.: 43.74 g; Węglowodany ogółem: 356.79 g; W tym cukry: 118.87 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 9.53 g;                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1984.06 kcal; Białko ogółem: 71.09 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; W tym cukry: 135.20 g; Błonnik pok.: 16.53 g; Sól: 5.33 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2783.02 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 95.60 g; Kw. tł. nasy.: 46.50 g; Węglowodany ogółem: 393.63 g; W tym cukry: 154.01 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 9.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2475.70 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 364.56 g; W tym cukry: 122.30 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 7.16 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2160.07 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; W tym cukry: 83.38 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 7.02 g;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2222.37 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 8.23 g;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1977.11 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 281.33 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 9.29 g;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2055.41 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 285.01 g; W tym cukry: 40.10 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 8.74 g;                                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-13 do dnia 2025-09-22 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-16 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy grubo rozdrobniona 30 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 10 g<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )             | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piersz 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> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                      |
|                   | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 120 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                         | Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynamus* z marchewką 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                    | Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 120 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynamus* z marchewką 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                     | Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 120 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynamus* z marchewką 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                           | Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 200 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynamus* z marchewką 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                 | Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynamus* z marchewką 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                 | Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 120 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynamus* z marchewką 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                   | Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynamus* z marchewką 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                       |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Salata zielona 30 g        | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml                                                | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml                                   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )                                 | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml       |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz 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> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piersz 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> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2595.55 kcal;<br>Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 93.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 329.15 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 13.25 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2027.41 kcal;<br>Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 281.02 g; W tym cukry: 99.23 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 8.05 g;                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2916.01 kcal;<br>Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 103.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 370.63 g; W tym cukry: 103.00 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 12.88 g;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2494.44 kcal;<br>Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 10.56 g;                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2403.24 kcal;<br>Białko ogółem: 145.49 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 61.22 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 9.19 g;                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2647.21 kcal;<br>Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 368.76 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 10.91 g;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2372.81 kcal;<br>Białko ogółem: 132.20 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 287.61 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 9.56 g;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2618.01 kcal;<br>Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 90.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 343.91 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 9.42 g;                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-13 do dnia 2025-09-22 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-17 środa | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Mix sałat 10 g<br>Sliwka 180 g | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Mix sałat 10 g<br>Sliwka 180 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sliwka 180 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Mix sałat 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Mix sałat 10 g<br>Jabłko 150 g | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Mix sałat 10 g<br>Jabłko 150 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Mix sałat 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna 80% tł. 2,5g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna 80% tł. 2,5g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  | Obiad     | Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                        | Grysiówka 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Dramstik z kurczaka pieczony 60 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Grysiówka 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                               | Grysiówka 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                          | Grysiówka 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Mięso drobiowe mielone 120 g<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                          | Grysiówka 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Mięso drobiowe mielone 120 g<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                               |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                            | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                                                       | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                                                  | Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                            | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                            | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                            |
|                  | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                       |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2779.34 kcal; Białko ogółem: 118.33 g; Tłuszcz: 100.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 366.13 g; W tym cukry: 100.57 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 9.36 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2061.75 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 310.24 g; W tym cukry: 167.70 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 5.10 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 3301.36 kcal; Białko ogółem: 136.49 g; Tłuszcz: 107.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.42 g; Węglowodany ogółem: 467.19 g; W tym cukry: 170.14 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 9.82 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2503.77 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 349.57 g; W tym cukry: 96.96 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 8.48 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2265.90 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 6.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2403.26 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 347.94 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 8.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2838.05 kcal; Białko ogółem: 137.09 g; Tłuszcz: 109.56 g; Kw. tł. nasy.: 42.40 g; Węglowodany ogółem: 345.97 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 9.48 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2314.84 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 326.04 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 9.11 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-13 do dnia 2025-09-22 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 Łatwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- PRO Niskotłuszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-18 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <i>MLE.</i> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <i>MLE.</i> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i> )<br>Polewica premium- wędlina dr. średnio roz. 30 g ( <i>SOJ.</i> )<br>Pomidor 80 g                                                                                                   | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <i>MLE.</i> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <i>GLU PSZ.</i> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <i>MLE.</i> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <i>MLE.</i> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i> )<br>Polewica premium- wędlina dr. średnio roz. 30 g ( <i>SOJ.</i> )<br>Pomidor 80 g                                                                  | Zacierka na mleku 300 ml ( <i>GLU PSZ, MLE.</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <i>MLE.</i> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <i>MLE.</i> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i> )<br>Polewica premium- wędlina dr. średnio roz. 30 g ( <i>SOJ.</i> )<br>Pomidor 80 g                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <i>MLE.</i> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <i>MLE.</i> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i> )<br>Polewica premium- wędlina dr. średnio roz. 30 g ( <i>SOJ.</i> )<br>Pomidor 80 g                                                     | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <i>GLU PSZ.</i> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 10 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i> )<br>Polewica premium- wędlina dr. średnio roz. 30 g ( <i>SOJ.</i> )                                                                                         | Zacierka na mleku 300 ml ( <i>GLU PSZ, MLE.</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <i>MLE.</i> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <i>MLE.</i> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i> )<br>Polewica premium- wędlina dr. średnio roz. 30 g ( <i>SOJ.</i> ) | Chleb Graham 100 g ( <i>GLU PSZ.</i> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <i>MLE.</i> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <i>MLE.</i> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i> )<br>Polewica premium- wędlina dr. średnio roz. 30 g ( <i>SOJ.</i> )<br>Pomidor 80 g                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <i>MLE.</i> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <i>MLE.</i> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i> )<br>Polewica premium- wędlina dr. średnio roz. 30 g ( <i>SOJ.</i> )<br>Pomidor 80 g                                                                                                                  |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <i>MLE.</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 30 g ( <i>GLU PSZ.</i> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Ser żółty 12,5 g ( <i>MLE.</i> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <i>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</i> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                      |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> )<br>Bigos 350 g ( <i>GLU PSZ, SEL, GOR.</i> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                       | Barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 200 g ( <i>SEL.</i> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <i>GLU PSZ.</i> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <i>SEL.</i> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                       | Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 300 g ( <i>SEL.</i> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <i>GLU PSZ.</i> )<br>Surowka wykwinna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                  | Ziemniaczana 400 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i> )<br>Riszio z miesem wieprzi warzywami 300 g ( <i>SEL.</i> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <i>GLU PSZ.</i> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <i>SEL.</i> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                     | Ziemniaczana 400 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i> )<br>Riszio z miesem wieprzi warzywami 300 g ( <i>SEL.</i> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <i>GLU PSZ.</i> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <i>SEL.</i> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                    | Ziemniaczana 400 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i> )<br>Riszio na sypko 200 g<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <i>GLU PSZ, JAJ.</i> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <i>GLU PSZ.</i> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <i>SEL.</i> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                     | Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</i> )<br>Riszio na sypko (brązowy) 200 g<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <i>GLU PSZ, JAJ.</i> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <i>GLU PSZ.</i> )<br>Surowka wykwinna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                        | Ziemniaczana 400 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i> )<br>Riszio z miesem wieprzi warzywami 300 g ( <i>SEL.</i> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <i>GLU PSZ.</i> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <i>SEL.</i> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                  |
|                     | PD        | Kisiel o smaku pomarańczowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <i>MLE.</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g ( <i>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i> )<br>Salatka jarzynowa PROSZ 80 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR.</i> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Hummus 30 g ( <i>SEZ.</i> )<br>Salata zielona 20 g | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <i>GLU PSZ.</i> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g ( <i>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i> )<br>Salatka jarzynowa PROSZ 70 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR.</i> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <i>MLE.</i> )<br>Salata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g ( <i>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i> )<br>Salatka jarzynowa PROSZ 80 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR.</i> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Hummus 30 g ( <i>SEZ.</i> )<br>Salata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g ( <i>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <i>MLE.</i> )<br>Salata zielona 20 g | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <i>GLU PSZ.</i> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g ( <i>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <i>MLE.</i> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <i>MLE.</i> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham 100 g ( <i>GLU PSZ.</i> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g ( <i>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i> )<br>Salatka jarzynowa - dieta PROSZ 80 g ( <i>MLE, SEL.</i> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <i>MLE.</i> )<br>Salata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g ( <i>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i> )<br>Salatka jarzynowa - dieta PROSZ 80 g ( <i>MLE, SEL.</i> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <i>MLE.</i> )<br>Salata zielona 20 g |
|                     | PN        | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 30 g ( <i>GLU PSZ.</i> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <i>MLE.</i> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <i>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</i> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <i>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</i> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                      |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2408.29 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 338.39 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 11.13 g;                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1968.52 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g; W tym cukry: 120.43 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 4.00 g;                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2744.58 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 96.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g; W tym cukry: 114.56 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 6.78 g;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2222.43 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 332.09 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 6.94 g;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2096.91 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 5.31 g;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2488.60 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 368.87 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 7.12 g;                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2358.76 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 293.66 g; W tym cukry: 36.11 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 6.51 g;                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2193.44 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 298.32 g; W tym cukry: 38.32 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 7.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-13 do dnia 2025-09-22 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                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-19 piątek | Śniadanie | Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem (truskawowy) 50 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Sliwka 180 g                                                           | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem (truskawowy) 25 g<br>Śliwka 180 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem (truskawowy) 50 g<br>Śliwka 180 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g | Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem (truskawowy) 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g                                                            | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Dżem (truskawowy) 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )                                                            | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g                                  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g                                                                                                      | Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 110 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                                      |
|                   | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                               | Chleb mieszaný pszenno-żytni 45 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | Dyniowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                   | Dyniowa z makaronem 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                      | Dyniowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                            | Dyniowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                       | Dyniowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 160 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                      | Dyniowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                    | Dyniowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml         |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Galaretko o smaku wiśniowym 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata lodowa 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata lodowa 30 g<br>Sos vinegret 10 ml                                             | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata lodowa 30 g<br>Sos vinegret 10 ml   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata lodowa 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 110 g ( <u>MLE.</u> )                                                                          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata lodowa 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z białek z koperkiem 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata lodowa 30 g<br>Sos vinegret 10 ml |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                             | Chleb mieszaný pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 2,5 g        |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2756.53 kcal;<br>Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 91.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 390.16 g; W tym cukry: 113.26 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 6.87 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2147.55 kcal;<br>Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 326.67 g; W tym cukry: 116.16 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 3.95 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2977.19 kcal;<br>Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 93.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 428.66 g; W tym cukry: 126.02 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 6.08 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2544.23 kcal;<br>Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 102.19 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 6.80 g;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2308.21 kcal;<br>Białko ogółem: 123.76 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 6.94 g;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2486.90 kcal;<br>Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 382.93 g; W tym cukry: 90.79 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 7.04 g;                                                                                           | Wartość energetyczna: 2430.38 kcal;<br>Białko ogółem: 132.67 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 283.32 g; W tym cukry: 55.31 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 7.70 g;                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2233.66 kcal;<br>Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 292.25 g; W tym cukry: 31.23 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.54 g;                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-13 do dnia 2025-09-22 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-20 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet z blachy- drobiowo wiewprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g                   | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE</u> ) | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 7,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                           | Grochowa z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                | Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                        | Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                        | Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                         | Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Musztarda 10 g ( <u>GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa kiel wp gr, rozdz, wędz, parzo. z dodat. wody w osł. niejad. 30 g<br>Pomidor 100 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynkowa dębowa kiel wp gr, rozdz, wędz, parzo. z dodat. wody w osł. niejad. 30 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa kiel wp gr, rozdz, wędz, parzo. z dodat. wody w osł. niejad. 30 g<br>Pomidor 100 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa kiel wp gr, rozdz, wędz, parzo. z dodat. wody w osł. niejad. 30 g<br>Pomidor 100 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                            | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa kiel wp gr, rozdz, wędz, parzo. z dodat. wody w osł. niejad. 30 g<br>Pomidor 100 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                     |
|                   | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83%tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2762,44 kcal; Białko ogółem: 114,11 g; Tłuszcz: 109,78 g; Kw. tł. nasy.: 36,98 g; Węglowodany ogółem: 342,43 g; W tym cukry: 46,13 g; Błonnik pok.: 28,02 g; Sól: 15,10 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2112,68 kcal; Białko ogółem: 85,63 g; Tłuszcz: 71,70 g; Kw. tł. nasy.: 32,92 g; Węglowodany ogółem: 354,48 g; W tym cukry: 109,15 g; Błonnik pok.: 19,47 g; Sól: 7,09 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2639,18 kcal; Białko ogółem: 113,25 g; Tłuszcz: 90,25 g; Kw. tł. nasy.: 37,15 g; Węglowodany ogółem: 327,93 g; W tym cukry: 96,37 g; Błonnik pok.: 25,00 g; Sól: 10,89 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2314,98 kcal; Białko ogółem: 99,20 g; Tłuszcz: 73,44 g; Kw. tł. nasy.: 27,58 g; Węglowodany ogółem: 327,93 g; W tym cukry: 53,37 g; Błonnik pok.: 28,75 g; Sól: 10,31 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2219,41 kcal; Białko ogółem: 104,54 g; Tłuszcz: 60,36 g; Kw. tł. nasy.: 20,08 g; Węglowodany ogółem: 326,88 g; W tym cukry: 53,08 g; Błonnik pok.: 24,08 g; Sól: 8,78 g;                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2438,34 kcal; Białko ogółem: 106,47 g; Tłuszcz: 77,69 g; Kw. tł. nasy.: 30,44 g; Węglowodany ogółem: 340,61 g; W tym cukry: 62,26 g; Błonnik pok.: 26,51 g; Sól: 10,44 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2389,31 kcal; Białko ogółem: 118,17 g; Tłuszcz: 84,21 g; Kw. tł. nasy.: 30,53 g; Węglowodany ogółem: 306,37 g; W tym cukry: 33,85 g; Błonnik pok.: 34,58 g; Sól: 11,08 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2229,40 kcal; Białko ogółem: 100,44 g; Tłuszcz: 75,54 g; Kw. tł. nasy.: 29,34 g; Węglowodany ogółem: 299,70 g; W tym cukry: 41,07 g; Błonnik pok.: 27,70 g; Sól: 8,43 g;                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-13 do dnia 2025-09-22 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-21 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salami kielbasa wieprzowo-wolowa wędzona,dojrzewiała surowo 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                          | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g                                                                        | Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                      | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g                                                                        | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                            |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 7,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 7,5 g<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                          | Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ryżowa 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Kawa gotowane 1szt. 210 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                   | Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                    | Ryżowa 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>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<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )                                          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g |
| PN                   |           | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2588.01 kcal; Białko ogółem: 124.93 g; Tłuszcz: 100.26 g; Kw. tł. nasy: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 307.85 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: 63.75 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: 33.99 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 2025-09-13 do dnia 2025-09-22 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-22 poniedziałek | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |
|                         | II ŚN                                                                                                                                                                                         | Kisiel o smaku malinowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |
|                         | Obiad                                                                                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryz na sypko (brązowy) 200 g<br>Mus z jabłek (j) z/c 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryz na sypko (brązowy) 120 g<br>Mus z jabłek (j) z/c 100 g<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryz na sypko (brązowy) 200 g<br>Mus z jabłek (j) z/c 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryz na sypko 200 g<br>Mus z jabłek (j) z/c 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryz na sypko 200 g<br>Mus z jabłek (j) z/c 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryz na sypko 200 g<br>Mus z jabłek (j) z/c 150 g<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surowka z kapusty białej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryz na sypko (brązowy) 200 g<br>Mus z jabłek (j) z/c 150 g<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surowka z kapusty białej z olejem b/c 150 g<br>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<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <u>SEL.</u> )              | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <u>SEL.</u> )                                                                               | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <u>SEL.</u> )                                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <u>SEL.</u> )                                                                             | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <u>SEL.</u> )                                                                   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <u>SEL.</u> )            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |
| PN                      | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz 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, S0J, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piersz 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, S0J, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |
|                         | Wartość energetyczna: 2385,98 kcal; Białko ogółem: 67,82 g; Tłuszcz: 64,61 g; Kw. tł. nasy.: 22,53 g; Węglowodany ogółem: 392,62 g; W tym cukry: 97,88 g; Błonnik pok.: 33,10 g; Sól: 8,54 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1945,85 kcal; Białko ogółem: 67,86 g; Tłuszcz: 46,17 g; Kw. tł. nasy.: 16,63 g; Węglowodany ogółem: 317,31 g; W tym cukry: 125,35 g; Błonnik pok.: 20,42 g; Sól: 5,21 g;                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2558,96 kcal; Białko ogółem: 78,89 g; Tłuszcz: 65,82 g; Kw. tł. nasy.: 25,34 g; Węglowodany ogółem: 414,59 g; W tym cukry: 121,18 g; Błonnik pok.: 31,55 g; Sól: 7,52 g;                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2342,88 kcal; Białko ogółem: 69,59 g; Tłuszcz: 57,54 g; Kw. tł. nasy.: 22,51 g; Węglowodany ogółem: 398,11 g; W tym cukry: 100,13 g; Błonnik pok.: 26,32 g; Sól: 6,72 g;                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2106,31 kcal; Białko ogółem: 72,94 g; Tłuszcz: 42,96 g; Kw. tł. nasy.: 13,36 g; Węglowodany ogółem: 365,79 g; W tym cukry: 74,64 g; Błonnik pok.: 20,53 g; Sól: 5,62 g;                                                                                                                                               |  | Wartość energetyczna: 2223,95 kcal; Białko ogółem: 65,99 g; Tłuszcz: 56,27 g; Kw. tł. nasy.: 22,01 g; Węglowodany ogółem: 373,29 g; W tym cukry: 69,90 g; Błonnik pok.: 24,68 g; Sól: 7,29 g; |  | Wartość energetyczna: 2241,63 kcal; Białko ogółem: 98,06 g; Tłuszcz: 80,81 g; Kw. tł. nasy.: 27,54 g; Węglowodany ogółem: 293,06 g; W tym cukry: 39,93 g; Błonnik pok.: 36,17 g; Sól: 8,86 g; |  | Wartość energetyczna: 2145,43 kcal; Białko ogółem: 92,66 g; Tłuszcz: 66,96 g; Kw. tł. nasy.: 26,28 g; Węglowodany ogółem: 303,91 g; W tym cukry: 36,68 g; Błonnik pok.: 23,57 g; Sól: 7,88 g; |

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,