

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-10-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-09-23 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonie niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Ser żółty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 30 g Sos vinegret dieta 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret dieta 10 ml Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 30 g Sos vinegret dieta 10 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 30 g Sos vinegret dieta 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sos vinegret dieta 10 ml Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sos vinegret dieta 10 ml Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>)	
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonie niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonie niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2469.80 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 1966.49 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 267.46 g; W tym cukry: 97.38 g; Błonnik pok.: 17.35 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2747.94 kcal; Białko ogółem: 130.46 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 376.58 g; W tym cukry: 106.51 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2388.80 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 334.04 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2295.74 kcal; Białko ogółem: 140.99 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2357.39 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2299.07 kcal; Białko ogółem: 130.31 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 273.70 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2291.66 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 298.15 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 9.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-10-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotluszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzykowa V	KRK- PRO Cukrzykowa oszczdzajaca VI						
2025-09-24 sroda	Sniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszaný pszenno-zytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 50 g (moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Hummus 30 g (SEZ.)	Jogurt brzoskwiniovy 150g 1 szt (MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna dluga krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 50 g (moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszaný pszenno-zytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-zytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 50 g (moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszaný pszenno-zytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-zytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 50 g (moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Bulka pszenna dluga krojona 75 g (GLU PSZ) Bulka pszenno-zytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tluszcz do smarowania (70%) 10 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 50 g (moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 50 g (moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 50 g (moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Jabko 1 szt 1 szt Hummus 30 g (SEZ.)	Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Jabko 1 szt 1 szt Hummus 30 g (SEZ.)						
	II SN	Wafle ryzowe 30 g						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tluszcz do smarowania (70%) 2,5 g Ser zolty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszaný pszenno-zytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tluszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twarog polttusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g						
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jeczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jeczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jeczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jeczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jeczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jeczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jeczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jeczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml						
	PD	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g						Jabko 1 szt 1 szt	Jabko pieczone 150 g						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tluszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Pomidor 100 g Schab Ojca Grzegorza-wedlina wieprzowa wedzona,parzona,z dod.wody,bialka wp 30 g (SOJ, moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna dluga krojona 60 g (GLU PSZ) Tluszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Pomidor 70 g Schab Ojca Grzegorza-wedlina wieprzowa wedzona,parzona,z dod.wody,bialka wp 15 g (SOJ, moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tluszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Pomidor 100 g Schab Ojca Grzegorza-wedlina wieprzowa wedzona,parzona,z dod.wody,bialka wp 30 g (SOJ, moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tluszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (RYB.) Pomidor 100 g Schab Ojca Grzegorza-wedlina wieprzowa wedzona,parzona,z dod.wody,bialka wp 30 g (SOJ, moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna dluga krojona 125 g (GLU PSZ) Tluszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (RYB.) Schab Ojca Grzegorza-wedlina wieprzowa wedzona,parzona,z dod.wody,bialka wp 30 g (SOJ, moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tluszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (RYB.) Pomidor 100 g Schab Ojca Grzegorza-wedlina wieprzowa wedzona,parzona,z dod.wody,bialka wp 30 g (SOJ, moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tluszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (RYB.) Pomidor 100 g Schab Ojca Grzegorza-wedlina wieprzowa wedzona,parzona,z dod.wody,bialka wp 30 g (SOJ, moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)							
PN	Mus- przecier owocowy jabko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 12,5 g (moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszaný pszenno-zytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tluszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 12,5 g (moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g						
	Wartość energetyczna: 2658.60 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tluszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 394.19 g; W tym cukry: 113.49 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 9.52 g;		Wartość energetyczna: 2085.30 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tluszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 130.69 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 5.55 g;		Wartość energetyczna: 2884.12 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tluszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 437.79 g; W tym cukry: 126.37 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 8.54 g;		Wartość energetyczna: 2577.67 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tluszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 410.12 g; W tym cukry: 113.26 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 8.08 g;		Wartość energetyczna: 2278.49 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tluszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 6.59 g;		Wartość energetyczna: 2508.51 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tluszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 380.24 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 8.46 g;		Wartość energetyczna: 2475.98 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tluszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 62.13 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 8.69 g;		Wartość energetyczna: 2381.96 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tluszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 59.66 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 8.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-10-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

KRK- PRO Podstawowa dorośli PI		KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Twarożek 80 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE.) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE.) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 200 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 200 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)					Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 30 g Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE.)
PN	Jabłko 1 szt 1 szt			Banan 1szt. 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 2,5 g
Wartość energetyczna: 3083.50 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 139.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 8.54 g;		Wartość energetyczna: 2035.08 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 272.50 g; W tym cukry: 100.43 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 3365.56 kcal; Białko ogółem: 127.44 g; Tłuszcz: 149.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.21 g; Węglowodany ogółem: 391.58 g; W tym cukry: 109.56 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2583.22 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 92.35 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2509.05 kcal; Białko ogółem: 143.06 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 330.76 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 12.10 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2366.07 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2804.89 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 120.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 307.40 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2292.24 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 7.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-10-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2025-09-26 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem (brzoskwinowy) 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem (brzoskwinowy) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 110 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	
	II SN	Banan 1szt. 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml							Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2460.07 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 368.07 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 1985.99 kcal; Białko ogółem: 68.67 g; Tłuszcz: 47.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; W tym cukry: 158.91 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2836.67 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 441.45 g; W tym cukry: 176.61 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2413.43 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 357.13 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2254.20 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2487.08 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 388.63 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2332.17 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 299.92 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2166.09 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 324.89 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 8.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-10-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-09-27 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL.) Sałata zielona 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Ketchup 10 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 40 g (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 40 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Kakao z makiem b/c 250 ml (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)
	II SN		Jabłko 150 g					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE.) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mięso drobiowe mielone 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mięso drobiowe mielone 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)					Maślanka 200 ml (MLE.)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)
	PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 3076.49 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 103.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 429.72 g; W tym cukry: 109.71 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2691.08 kcal; Białko ogółem: 121.62 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 382.45 g; W tym cukry: 147.95 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 3259.86 kcal; Białko ogółem: 134.17 g; Tłuszcz: 113.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 434.37 g; W tym cukry: 136.72 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2838.22 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 434.83 g; W tym cukry: 114.84 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2443.21 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 386.00 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 15.73 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2595.96 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 367.97 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2416.55 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 305.16 g; W tym cukry: 56.30 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2548.75 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-10-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	
	II SN	Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Ser żółty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)							Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2397.55 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 359.95 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1904.53 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 300.37 g; W tym cukry: 117.58 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 2899.31 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 84.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 442.11 g; W tym cukry: 114.18 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2302.88 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2308.98 kcal; Białko ogółem: 132.53 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 335.62 g; W tym cukry: 79.71 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2529.73 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 372.64 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2147.20 kcal; Białko ogółem: 125.33 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 279.15 g; W tym cukry: 51.10 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2354.75 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 8.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-10-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN		Jabłko 150 g					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaifior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g
PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2420.82 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 386.84 g; W tym cukry: 107.45 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2064.50 kcal; Białko ogółem: 70.51 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; W tym cukry: 149.16 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 3.75 g;	Wartość energetyczna: 2656.49 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 429.31 g; W tym cukry: 158.21 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2521.72 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 399.11 g; W tym cukry: 92.44 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2087.07 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 40.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 17.06 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2234.97 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 354.62 g; W tym cukry: 46.99 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2448.23 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 315.12 g; W tym cukry: 53.78 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2338.61 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g; W tym cukry: 46.30 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 9.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-10-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN		Biskopity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (SOJ.) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (SOJ.) Pomidor 7,5 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Bitka z szynki wiewprzowej duszona 120 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Klopsik wiewprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Bitka z szynki wiewprzowej duszona 120 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Bitka z szynki wiewprzowej duszona 120 g (GLU PSZ.) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Klopsik wiewprzowy 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Klopsik wiewprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Bitka z szynki wiewprzowej duszona 120 g (GLU PSZ.) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Klopsik wiewprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
Kolejacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Ser żółty 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (MLE.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2624.46 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 86.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 1916.03 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 288.40 g; W tym cukry: 93.40 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2944.17 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 90.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 416.35 g; W tym cukry: 106.07 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2517.87 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 362.43 g; W tym cukry: 70.07 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2472.13 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 360.01 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2634.09 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 380.21 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2524.56 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2484.82 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 356.23 g; W tym cukry: 57.84 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 7.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-10-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-10-01 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z makiem z/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem z/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II SN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczyk)-warzywny 50 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 30 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz rybno (morszczyk)-warzywny 50 g (<u>RYB.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz rybno (morszczyk)-warzywny 50 g (<u>RYB.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałata zielona 30 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz rybno (morszczyk)-warzywny 50 g (<u>RYB.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
PN		Jabłko 1 szt 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2192.90 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 306.09 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 1744.71 kcal; Białko ogółem: 71.85 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 262.06 g; W tym cukry: 125.76 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 2636.41 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 381.74 g; W tym cukry: 114.15 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2200.12 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 312.86 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2013.85 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2183.37 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2248.05 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 271.15 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2102.93 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 292.30 g; W tym cukry: 42.48 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 8.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-10-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek hom.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek hom.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Serek hom.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek hom.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek hom.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek hom.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II SN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 2,5 g	
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Śliwka 180 g						Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa PRO 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa PRO 70 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa PRO 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta PRO 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa PRO 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta PRO 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	
	Wartość energetyczna: 2638.68 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 403.88 g; W tym cukry: 105.45 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2037.40 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 309.52 g; W tym cukry: 133.31 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2952.58 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 99.13 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 420.14 g; W tym cukry: 143.08 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2580.23 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 399.12 g; W tym cukry: 89.75 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2342.59 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 344.48 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2530.07 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 363.79 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2525.49 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 90.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2509.68 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 9.01 g;		

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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