

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-03 do dnia 2025-09-12 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
2025-09-03 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g
	II SN		Sok jablkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Ser żółty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Salata zielona 30 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 30 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Salata zielona 30 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 30 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Salata zielona 30 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salata zielona 30 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Pierś delikatna z kunej 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.) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2228.90 kcal; Bialko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 307.81 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 1744.71 kcal; Bialko 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: 2672.41 kcal; Bialko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 383.46 g; W tym cukry: 114.25 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2200.77 kcal; Bialko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 302.43 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 1994.88 kcal; Bialko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 299.29 g; W tym cukry: 65.30 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2164.39 kcal; Bialko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 323.28 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2284.05 kcal; Bialko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 89.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 272.87 g; W tym cukry: 40.23 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2083.95 kcal; Bialko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 282.17 g; W tym cukry: 40.67 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 9.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-03 do dnia 2025-09-12 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
2025-09-04 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>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, PSZ</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>) Salata 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>) 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>) Salata 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 homo.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>)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Serek homo.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 homo.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 homo.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 Salata 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 homo.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 Salata 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>) Salata 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>) Salatka 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>) Salatka 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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem PRO 100 g (<u>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 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem PRO 70 g (<u>SEL.</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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem PRO 100 g (<u>SEL.</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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem PRO 100 g (<u>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 Połędwica 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 Połędwica 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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem PRO 100 g (<u>SEL.</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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem PRO 100 g (<u>SEL.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Mus owocowo-warzynny 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 kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2613.54 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 404.55 g; W tym cukry: 105.27 g; Błonnik pok.: 39.84 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2019.80 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 133.19 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2927.44 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 96.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 420.81 g; W tym cukry: 142.90 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2613.08 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 397.46 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 8.50 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: 2500.35 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 87.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 336.83 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2542.53 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 358.54 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-03 do dnia 2025-09-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotluszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	
2025-09-05 piatek	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	II ŚN		Banan 1szt. 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>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszaný 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>) Pomidor 7,5 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný 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>) Sałata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Sos vinegret (dieta) 10 ml Pomidor 70 g Sos vinegret (dieta) 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Sos vinegret (dieta) 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný 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>) Sałata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Sos vinegret (dieta) 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret (dieta) 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret (dieta) 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret (dieta) 10 ml Pomidor 70 g
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z 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 mieszaný pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	
	Wartość energetyczna: 2759.72 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 93.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 381.07 g; W tym cukry: 102.45 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2322.18 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 344.29 g; W tym cukry: 155.00 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 3.71 g;	Wartość energetyczna: 3388.68 kcal; Białko ogółem: 136.79 g; Tłuszcz: 103.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 489.46 g; W tym cukry: 153.12 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2582.29 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 360.56 g; W tym cukry: 98.25 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2373.03 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2514.74 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 380.29 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2452.62 kcal; Białko ogółem: 131.43 g; Tłuszcz: 93.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 288.08 g; W tym cukry: 63.09 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2212.56 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 306.81 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 9.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-03 do dnia 2025-09-12 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	
2025-09-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne 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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Płatki jęczmienne 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 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 mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
	II SN		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 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	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Banan 1szt. 1 szt					Budyni 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 Pasztet z soczewicy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 Pasztet z soczewicy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>)	
PN		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 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: 2500.78 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 340.06 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 1925.23 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 275.76 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 16.67 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2849.74 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 91.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 410.94 g; W tym cukry: 102.13 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 14.25 g;	Wartość energetyczna: 2189.14 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; W tym cukry: 53.54 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2165.85 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 319.19 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2415.61 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2390.83 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 39.55 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2246.22 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 300.86 g; W tym cukry: 41.44 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 9.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-03 do dnia 2025-09-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotluszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	
2025-09-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II śN		Banan 1szt. 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytini 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twarożek półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 2,5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Śurówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Budyń z uducha kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Śurówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Śurówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sżpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sżpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Budyń z uducha kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sżpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Budyń z uducha kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Śurówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Budyń z uducha kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sżpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 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. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 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. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 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. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</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. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 100 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. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml		
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z 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-żytini 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2590.06 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 97.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.32 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2107.60 kcal; Białko ogółem: 70.56 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 333.87 g; W tym cukry: 161.24 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 3106.62 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 103.25 g; Kw. tł. nasy.: 46.58 g; Węglowodany ogółem: 446.28 g; W tym cukry: 151.41 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2462.77 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 346.40 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2210.82 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 323.88 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 16.58 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2349.97 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 362.96 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2471.56 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 103.63 g; Kw. tł. nasy.: 47.18 g; Węglowodany ogółem: 282.70 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2258.88 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 316.74 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 8.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-03 do dnia 2025-09-12 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
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,bialka wp 50 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ,MLE, SEL, GOR.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Salata zielona 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,bialka wp 30 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ,MLE, SEL, GOR.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,bialka wp 50 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ,MLE, SEL, GOR.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,bialka wp 50 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ,MLE, SEL, GOR.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,bialka wp 50 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ,MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,bialka wp 50 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ,MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,bialka wp 50 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ,MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,bialka wp 50 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ,MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN		Biskvity b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)					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>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek (i) z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 120 g Mus z jabłek (i) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek (i) z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek (i) z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek (i) z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokul gotowany* 150 g 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>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Śliwka 180 g Mix sałat 10 g 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 twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	Śliwka 180 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g	Śliwka 180 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g 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 twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	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 Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 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 Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g
	PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)				Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83%tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2392.46 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 383.85 g; W tym cukry: 96.53 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 1999.85 kcal; Białko ogółem: 71.96 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 321.54 g; W tym cukry: 118.75 g; Błonnik pok.: 15.73 g; Sól: 3.37 g;	Wartość energetyczna: 2857.68 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 458.61 g; W tym cukry: 128.49 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2495.06 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 413.71 g; W tym cukry: 118.61 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2278.77 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 389.11 g; W tym cukry: 77.39 g; Błonnik pok.: 17.70 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2327.94 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 394.40 g; W tym cukry: 65.38 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2294.77 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2132.66 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 297.59 g; W tym cukry: 26.54 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 7.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-03 do dnia 2025-09-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

KRK- PRO Podstawowa dorosli PI		KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII		KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII		KRK- PRO Latwo strawna I		KRK- PRO Niskotluszczowa II		KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV		KRK- PRO Cukrzycowa V		KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	
2025-09-09 wtorek	Śniadanie	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Maslo 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna dluga krojona 60 g (GLU PSZ) Maslo 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 70 g Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Maslo 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Maslo 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarozek 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna dluga krojona 125 g (GLU PSZ) Tluszc do smarowania (70%) 10 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarozek 30 g (MLE)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Maslo 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarozek 30 g (MLE)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Maslo 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Maslo 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarozek 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g						
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)										Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Tluszc do smarowania (70%) 2,5 g Twarog poltłusty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tluszc 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		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczen rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy bialej i jablka (I) 150 g (MLE) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczen rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew opraszana z olejem 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczen rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy bialej i jablka (I) 150 g (MLE) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczen rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew opraszana z olejem 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczen rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew opraszana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczen rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew opraszana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczen rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy bialej i jablka (I) 150 g (MLE) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczen rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew opraszana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml						
	PD	Drozdzowka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)										Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kanapka z szynka i pomidorem (chleb mieszaný pszenno- žyt 45g, maslo 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
	Kolacja	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Salata zielona 30 g Twarog poltłusty 50 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Ogorek swiezý 70 g	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna dluga krojona 60 g (GLU PSZ) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarog poltłusty 30 g (MLE) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Ogorek swiezý 70 g	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarog poltłusty 50 g (MLE) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Ogorek swiezý 70 g	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarog poltłusty 50 g (MLE) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna dluga krojona 125 g (GLU PSZ) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarog poltłusty 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarog poltłusty 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Salata zielona 30 g Twarog poltłusty 50 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Ogorek swiezý 70 g	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarog poltłusty 50 g (MLE) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g						
PN	Jabliko 1 szt 1 szt					Sok jablkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Maslo 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-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tluszc 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: 2657.64 kcal; Bialko ogółem: 114.95 g; Tluszc: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 378.96 g; W tym cukry: 73.64 g; Bionnik pok.: 33.40 g; Sól: 7.41 g;		Wartość energetyczna: 2038.99 kcal; Bialko ogółem: 88.07 g; Tluszc: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 286.33 g; W tym cukry: 82.45 g; Bionnik pok.: 20.90 g; Sól: 4.85 g;		Wartość energetyczna: 3067.62 kcal; Bialko ogółem: 131.15 g; Tluszc: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 440.07 g; W tym cukry: 91.68 g; Bionnik pok.: 34.30 g; Sól: 8.76 g;		Wartość energetyczna: 2465.23 kcal; Bialko ogółem: 105.37 g; Tluszc: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 359.77 g; W tym cukry: 77.82 g; Bionnik pok.: 27.48 g; Sól: 8.25 g;		Wartość energetyczna: 2396.48 kcal; Bialko ogółem: 119.77 g; Tluszc: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; W tym cukry: 84.19 g; Bionnik pok.: 21.09 g; Sól: 6.95 g;		Wartość energetyczna: 2581.48 kcal; Bialko ogółem: 113.54 g; Tluszc: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; W tym cukry: 89.23 g; Bionnik pok.: 22.04 g; Sól: 8.46 g;		Wartość energetyczna: 2572.41 kcal; Bialko ogółem: 127.01 g; Tluszc: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; W tym cukry: 47.67 g; Bionnik pok.: 37.08 g; Sól: 6.86 g;		Wartość energetyczna: 2438.34 kcal; Bialko ogółem: 113.38 g; Tluszc: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; W tym cukry: 38.41 g; Bionnik pok.: 25.07 g; Sól: 9.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-03 do dnia 2025-09-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotluszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI
2025-09-10 sroda	Sniadanie	Chleb mieszan pszennno-zynni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbozowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna dluga krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbozowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Ryz na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszan pszennno-zynni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszennno-zynnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbozowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszan pszennno-zynni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszennno-zynnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbozowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bulka pszenna dluga krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-zynnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tuszc do smarowania (70%) 10 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbozowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszan pszennno-zynni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbozowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Ryz na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbozowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszan pszennno-zynni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbozowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II SN		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 12,5 g (<u>moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszan pszennno-zynni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tuszc 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 (<u>moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udzca 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Grysikowa 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Klopsik drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Dynia duszona z marchewka * 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udzca 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z marchewka * 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z marchewka * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z marchewka * 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z marchewka * 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszan pszennno-zynni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek sniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna dluga krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g Serek sniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszan pszennno-zynni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pomidor 100 g Serek sniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszan pszennno-zynni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarozek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna dluga krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarozek 50 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszan pszennno-zynni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarozek 50 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarozek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszan pszennno-zynni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarozek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 12,5 g (<u>moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszan pszennno-zynni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tuszc 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 (<u>moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2424.71 kcal; Bialko ogółem: 77.48 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 364.05 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1894.70 kcal; Bialko ogółem: 66.38 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 288.78 g; W tym cukry: 97.62 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 3.39 g;	Wartość energetyczna: 2854.05 kcal; Bialko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.18 g; Węglowodany ogółem: 431.85 g; W tym cukry: 103.03 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2367.38 kcal; Bialko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 356.20 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2434.64 kcal; Bialko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2332.87 kcal; Bialko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 371.12 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2168.50 kcal; Bialko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 283.71 g; W tym cukry: 45.29 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2131.73 kcal; Bialko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 8.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-03 do dnia 2025-09-12 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
2025-09-11 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania (70%) 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 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>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z ciecierzycy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z ciecierzycy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g	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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z ciecierzycy 70 g (<u>SEL</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
	PN		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 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>) Tuszc 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: 2746.37 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 89.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 373.11 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2138.66 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; W tym cukry: 147.96 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 3265.83 kcal; Białko ogółem: 130.18 g; Tłuszcz: 97.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 471.74 g; W tym cukry: 140.18 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2580.52 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 360.24 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2409.10 kcal; Białko ogółem: 127.87 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2601.73 kcal; Białko ogółem: 121.31 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 361.37 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2774.32 kcal; Białko ogółem: 133.15 g; Tłuszcz: 100.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2574.19 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz: 88.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 8.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-03 do dnia 2025-09-12 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	
2025-09-12 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Powidla śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Śliwka 180 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>) Powidla śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Śliwka 180 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Powidla śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Śliwka 180 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 Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania (70%) 10 g Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Rozszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rozszponka 10 g
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) 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>) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Twardy półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml						Kisiel o smaku truskawkowym 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	
	Wartość energetyczna: 2576.72 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 370.68 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2034.29 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 320.54 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 3.48 g;	Wartość energetyczna: 3148.67 kcal; Białko ogółem: 127.41 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 464.15 g; W tym cukry: 117.12 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2493.84 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 383.28 g; W tym cukry: 90.95 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2255.36 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 336.34 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2456.78 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 387.03 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2234.67 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 280.52 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2271.97 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 357.62 g; W tym cukry: 40.10 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 9.69 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,