

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-02 do dnia 2025-11-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-11-02 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 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-żytni 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-żytni 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-żytni 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-żytni 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 SN		Banan 1szt. 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg 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 Surówka 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 udzca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka 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 Surówka 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 Szpinak 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 Szpinak 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 udzca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak 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 Surówka 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 udzca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak 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-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Twarożek 30 g (<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 Piersz 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 Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Twarożek 30 g (<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 Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 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 Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 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 Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2532.08 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2049.62 kcal; Białko ogółem: 72.83 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; W tym cukry: 160.97 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 3048.64 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 95.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 446.10 g; W tym cukry: 151.14 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2404.78 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 346.21 g; W tym cukry: 77.46 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2152.84 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 16.58 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2291.99 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 362.78 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2413.57 kcal; Białko ogółem: 121.15 g; Tłuszcz: 96.22 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 282.52 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2200.90 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 316.56 g; W tym cukry: 51.79 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 8.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-02 do dnia 2025-11-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Pomidor 70 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Salata zielona 20 g
II SN		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)					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.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (bez soli) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
Kolacja	Śliwka 180 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g	Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g	Banan 1szt. 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g	Banan 1szt. 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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: 2105.65 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; W tym cukry: 138.31 g; Błonnik pok.: 16.25 g; Sól: 3.38 g;	Wartość energetyczna: 2963.48 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 484.55 g; W tym cukry: 151.05 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 6.33 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 2025-11-02 do dnia 2025-11-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
II SN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 2,5 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żyt 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
Kolejacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Ogórek kiszony 70 g	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 Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sos vinegret 10 ml Ogórek kiszony 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Sos vinegret 10 ml Ogórek kiszony 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Ogórek kiszony 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
PN		Jabłko 1 szt 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 2,5 g
	Wartość energetyczna: 2688.72 kcal; Białko ogółem: 114.92 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2033.39 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 284.76 g; W tym cukry: 80.95 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 3078.99 kcal; Białko ogółem: 129.56 g; Tłuszcz: 92.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 440.58 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2482.20 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 361.85 g; W tym cukry: 78.44 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2413.45 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 369.24 g; W tym cukry: 84.82 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2598.45 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 384.88 g; W tym cukry: 89.85 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2603.49 kcal; Białko ogółem: 126.97 g; Tłuszcz: 92.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 334.28 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2455.31 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 332.79 g; W tym cukry: 39.04 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 8.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-02 do dnia 2025-11-11 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
2025-11-05 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 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 mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 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 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g
	II SN		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Klopsik drobiowy 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Dynia duszona z marchewką * 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* 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 cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Papryka świeża 100 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Papryka świeża 100 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2445.22 kcal; Białko ogółem: 78.18 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 368.07 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 1915.21 kcal; Białko ogółem: 67.08 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; W tym cukry: 100.49 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 3.37 g;	Wartość energetyczna: 2874.56 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 435.87 g; W tym cukry: 105.90 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2367.38 kcal; Białko 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; Białko 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; Białko 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: 2189.01 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 287.73 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2131.73 kcal; Białko 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 2025-11-02 do dnia 2025-11-11 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	
2025-11-06 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 mlekiem 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 mlekiem 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 mlekiem 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 mlekiem 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 mlekiem 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 SN		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>) Tłuszcz 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>) Żrazik 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 wielowarstwowa 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		Biszkopty 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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz 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 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 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz 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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz 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>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz 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>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz 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>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz 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 mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz 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>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	
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>) 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: 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 2025-11-02 do dnia 2025-11-11 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
2025-11-07 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Banan 1szt. 1 szt	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>) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (brzoskwinowy) 50 g Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, 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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	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 mlekiem 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 mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rozszponka 10 g
	II SN		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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg 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>RYB</u>) 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) 120 g (<u>RYB</u>) 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 (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 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 Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR</u>) Ogórek kiszony 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR</u>) Ogórek kiszony 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR</u>) Ogórek kiszony 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 pszenna-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) 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>) Tłuszcz 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>) Tłuszcz 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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR</u>) Ogórek kiszony 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>) Tłuszcz 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
	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 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: 2601.38 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 369.49 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2164.75 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; W tym cukry: 131.27 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 3279.13 kcal; Białko ogółem: 128.56 g; Tłuszcz: 94.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 488.90 g; W tym cukry: 138.53 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2501.48 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 384.08 g; W tym cukry: 91.48 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 6.60 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: 2259.33 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 279.33 g; W tym cukry: 50.49 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 9.11 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-02 do dnia 2025-11-11 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
2025-11-08 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 15 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g
	II SN		Jabłko 150 g					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa 100 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 2,5 g
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z ryżu i brokułów 70 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)
	PN	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE)						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 2,5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-02 do dnia 2025-11-11 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
2025-11-08 sobota		Wartość energetyczna: 2520.60 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 88.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 337.53 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 1920.30 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 267.09 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2941.67 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 98.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 406.59 g; W tym cukry: 109.34 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2371.31 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2404.72 kcal; Białko ogółem: 128.12 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 334.65 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2577.21 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2329.78 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g; W tym cukry: 36.31 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2438.82 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 85.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 321.17 g; W tym cukry: 27.86 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 9.90 g;
	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna 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>) 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>) Dżem 25 g 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>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 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 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Pasztet Ciecchanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wędzowanych pieczony 12,5 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)						Maślanika 200 ml (<u>MLE.</u>)
2025-11-09 niedziela	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
	PN		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				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 mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2775.22 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 102.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 372.30 g; W tym cukry: 95.57 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2080.61 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 288.10 g; W tym cukry: 129.05 g; Błonnik pok.: 14.11 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 3223.68 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 113.69 g; Kw. tł. nasy.: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 442.09 g; W tym cukry: 130.49 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2407.01 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 343.10 g; W tym cukry: 84.94 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2278.80 kcal; Białko ogółem: 142.33 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 62.80 g; Błonnik pok.: 12.81 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2372.82 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 349.01 g; W tym cukry: 62.94 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2376.60 kcal; Białko ogółem: 132.55 g; Tłuszcz: 87.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2206.19 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 294.43 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 8.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-02 do dnia 2025-11-11 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
2025-11-10 poniedzialek	Sniadanie	Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i bialka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna dluga krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Maslo 83% tl. 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i bialka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 40 g Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Babka piaskowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Płatki jeczmiennie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i bialka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i bialka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Twarozek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Bułka pszenna dluga krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i bialka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Twarozek 50 g (<u>MLE</u>) Babka piaskowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i bialka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Twarozek 50 g (<u>MLE</u>) Babka piaskowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i bialka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Twarozek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i bialka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Twarozek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
	II SN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Maslo 83% tl. 2,5 g (<u>MLE</u>) Twarog poltłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszaný pszenno-zytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roslinna 80% tl 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>) Pomidor 7,5 g
	Obiad	Brokulowa z ryzem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z maslem i bulka tarta () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Brokulowa z ryzem 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z maslem i bulka tarta () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Brokulowa z ryzem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z maslem i bulka tarta () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Brokulowa z ryzem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew opraszana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Brokulowa z ryzem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew opraszana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Brokulowa z ryzem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Brokulowa z ryzem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew opraszana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 2 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna dluga krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natka pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natka pietruszki 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna dluga krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natka pietruszki 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna dluga krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natka pietruszki 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 2 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natka pietruszki 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Maslo 83% tl. 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 mieszaný pszenno-zytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tluszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 12,5 g (<u>moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2552.64 kcal; Bialko ogółem: 86.42 g; Tluszcz: 91.34 g; Kw. tl. nasy.: 43.77 g; Węglowodany ogółem: 356.79 g; W tym cukry: 118.87 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 1970.92 kcal; Bialko ogółem: 70.21 g; Tluszcz: 61.75 g; Kw. tl. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; W tym cukry: 134.15 g; Błonnik pok.: 15.75 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2783.02 kcal; Bialko ogółem: 97.43 g; Tluszcz: 95.60 g; Kw. tl. nasy.: 46.50 g; Węglowodany ogółem: 393.63 g; W tym cukry: 154.01 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2475.70 kcal; Bialko ogółem: 88.53 g; Tluszcz: 78.21 g; Kw. tl. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 364.56 g; W tym cukry: 122.30 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2143.57 kcal; Bialko ogółem: 99.04 g; Tluszcz: 59.71 g; Kw. tl. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 312.27 g; W tym cukry: 80.95 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2205.87 kcal; Bialko ogółem: 87.11 g; Tluszcz: 70.31 g; Kw. tl. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 316.05 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 1913.32 kcal; Bialko ogółem: 83.40 g; Tluszcz: 59.31 g; Kw. tl. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 275.04 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2055.41 kcal; Bialko ogółem: 92.13 g; Tluszcz: 65.61 g; Kw. tl. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 285.01 g; W tym cukry: 40.10 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 8.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-02 do dnia 2025-11-11 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	
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 40 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 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II SN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona* z marchewką 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona* z marchewką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona* z marchewką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona* z marchewką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2591.50 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 93.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 2011.22 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 278.13 g; W tym cukry: 98.55 g; Błonnik pok.: 16.60 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2911.96 kcal; Białko ogółem: 135.12 g; Tłuszcz: 103.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 370.09 g; W tym cukry: 103.49 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2494.44 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2403.24 kcal; Białko ogółem: 145.49 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 61.22 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2647.21 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 368.76 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2368.76 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2618.01 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 90.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 343.91 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 9.42 g;	

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,