

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-23 do dnia 2025-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>)	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 Twarożek 80 g (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	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>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)
PN		Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej 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: 3003.87 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 135.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 363.92 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2020.54 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 269.43 g; W tym cukry: 98.47 g; Błonnik pok.: 17.09 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 3285.93 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 145.81 g; Kw. tł. nasy.: 42.68 g; Węglowodany ogółem: 397.12 g; W tym cukry: 115.10 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2561.93 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 357.97 g; W tym cukry: 92.25 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2217.65 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 337.13 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 15.64 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2366.07 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2698.54 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 116.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 312.65 g; W tym cukry: 52.59 g; Błonnik pok.: 41.80 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2265.53 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; W tym cukry: 41.70 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-23 do dnia 2025-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-10-24 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem (brzoskwinowy) 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Rukola 10 g Pomidor 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (brzoskwinowy) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	II SN		Banan 1szt. 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	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. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2460.07 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 368.07 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 1967.45 kcal; Białko ogółem: 67.85 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 326.92 g; W tym cukry: 156.21 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2836.67 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 441.45 g; W tym cukry: 176.61 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2413.43 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 357.13 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2254.20 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2487.08 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 388.63 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2304.87 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 299.02 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2138.79 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 8.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-23 do dnia 2025-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-10-25 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 30 g (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 40 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 30 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 30 g (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) 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 JECZ.) Twarożek 30 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 30 g (MLE)
	II SN		Jabłko 150 g					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mięso drobiowe mielone 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mięso drobiowe mielone 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)					Maślanka 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Pomidor 40 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE)
	PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Dżem 25 g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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
		Wartość energetyczna: 3038.22 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 429.29 g; W tym cukry: 109.06 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2671.68 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 380.54 g; W tym cukry: 146.70 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 3221.59 kcal; Białko ogółem: 129.97 g; Tłuszcz: 112.32 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 433.94 g; W tym cukry: 136.07 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2826.21 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 434.44 g; W tym cukry: 114.50 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2431.20 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 385.62 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 15.73 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2583.95 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 367.59 g; W tym cukry: 68.67 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2404.54 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2600.73 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-23 do dnia 2025-11-01 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
2025-10-26 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)
	II SN		Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Ser żółty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twarog półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	
	PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) 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>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszaný 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>) Salata zielona 2,5 g
			Wartość energetyczna: 2397.55 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 359.95 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1896.61 kcal; Białko ogółem: 72.00 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 298.57 g; W tym cukry: 116.87 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2899.31 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 84.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 442.11 g; W tym cukry: 114.18 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2302.88 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2308.98 kcal; Białko ogółem: 132.53 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 335.62 g; W tym cukry: 79.71 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2529.73 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 372.64 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2147.20 kcal; Białko ogółem: 125.33 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 279.15 g; W tym cukry: 51.10 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 7.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-23 do dnia 2025-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	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>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jabłko 150 g					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 15 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g
PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
								Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-23 do dnia 2025-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

10-27 poniedziałek	Śniadanie	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
		Wartość energetyczna: 2420.82 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 386.84 g; W tym cukry: 107.45 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2064.50 kcal; Białko ogółem: 70.51 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; W tym cukry: 149.16 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 3.75 g;	Wartość energetyczna: 2656.49 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 429.31 g; W tym cukry: 158.21 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2521.72 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 399.11 g; W tym cukry: 92.44 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2087.07 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 40.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 17.06 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2234.97 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 354.62 g; W tym cukry: 46.99 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2448.23 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 315.12 g; W tym cukry: 53.78 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2338.61 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g; W tym cukry: 46.30 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 9.80 g;
2025-10-28 wtorek	Obiad	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Klopsik wieprzowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Kuchnia	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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)
PN	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z 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: 2624.46 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 86.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 1916.03 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 288.40 g; W tym cukry: 93.40 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2944.17 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 90.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 416.35 g; W tym cukry: 106.07 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2517.87 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 362.43 g; W tym cukry: 70.07 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2472.13 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 360.01 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2634.09 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 380.21 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2524.56 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2484.82 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 356.23 g; W tym cukry: 57.84 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 7.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-23 do dnia 2025-11-01 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						
2025-10-29 sroda	Sniadanie	Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna dluga krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Maslo 83% tl. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna dluga krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g						
	II SN	Sok jablkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Maslo 83% tl. 2,5 g (<u>MLE</u>) Ser zolty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszaný pszenno-zytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twarog poltusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g					
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mieso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mieso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mieso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mieso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mieso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mieso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mieso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml						
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)							Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tuszcz do smarowania 59% tl. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata zielona 30 g Twarog poltusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna dluga krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Twarog poltusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 30 g Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 30 g (<u>moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tuszcz do smarowania 59% tl. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata zielona 30 g Twarog poltusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tuszcz do smarowania 59% tl. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 30 g Twarog poltusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka pszenno-zytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna dluga krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Twarog poltusty 30 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB.</u>) Bułka pszenno-zytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tuszcz do smarowania 59% tl. 10g 2 szt Twarog poltusty 30 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszcz do smarowania 59% tl. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata zielona 30 g Twarog poltusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tuszcz do smarowania 59% tl. 10g 2 szt Salata zielona 30 g Twarog poltusty 30 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g						
PN	Jabko 1 szt 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>) Tuszcz 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						
	Wartosc energetyczna: 2197.62 kcal; Bialko ogolem: 94.33 g; Tuszcz: 71.94 g; Kw. tl. nasy.: 23.30 g; W tvm cukry: 64.58 g; Bionnik pok.: 26.85 g; Sol: 8.24 g;		Wartosc energetyczna: 1741.67 kcal; Bialko ogolem: 70.90 g; Tuszcz: 50.57 g; Kw. tl. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogolem: 261.65 g; W tvm cukry: 126.13 g; Bionnik pok.: 16.55 g; Sol: 4.53 g;		Wartosc energetyczna: 2641.13 kcal; Bialko ogolem: 109.77 g; Tuszcz: 80.19 g; Kw. tl. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogolem: 381.95 g; W tvm cukry: 115.60 g; Bionnik pok.: 27.46 g; Sol: 8.69 g;		Wartosc energetyczna: 2208.90 kcal; Bialko ogolem: 92.35 g; Tuszcz: 71.10 g; Kw. tl. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogolem: 313.61 g; W tvm cukry: 69.68 g; Bionnik pok.: 27.49 g; Sol: 7.72 g;		Wartosc energetyczna: 2022.63 kcal; Bialko ogolem: 95.85 g; Tuszcz: 49.78 g; Kw. tl. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogolem: 310.17 g; W tvm cukry: 68.07 g; Bionnik pok.: 23.25 g; Sol: 6.51 g;		Wartosc energetyczna: 2192.14 kcal; Bialko ogolem: 83.45 g; Tuszcz: 63.32 g; Kw. tl. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogolem: 334.16 g; W tvm cukry: 75.03 g; Bionnik pok.: 25.80 g; Sol: 8.03 g;		Wartosc energetyczna: 2252.77 kcal; Bialko ogolem: 109.95 g; Tuszcz: 87.73 g; Kw. tl. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogolem: 271.36 g; W tvm cukry: 41.58 g; Bionnik pok.: 29.44 g; Sol: 8.70 g;		Wartosc energetyczna: 2111.70 kcal; Bialko ogolem: 84.90 g; Tuszcz: 72.25 g; Kw. tl. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogolem: 293.05 g; W tvm cukry: 43.44 g; Bionnik pok.: 25.39 g; Sol: 8.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-23 do dnia 2025-11-01 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
2025-10-30 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek 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>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Serek 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>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Jabko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Jabko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	PD		Śliwka 180 g					Jabko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa PRO 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa PRO 70 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa PRO 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta PRO 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa PRO 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta PRO 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta PRO 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) 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: 2638.68 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 403.88 g; W tym cukry: 105.45 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2037.40 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 309.52 g; W tym cukry: 133.31 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2952.58 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 99.13 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 420.14 g; W tym cukry: 143.08 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2580.23 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 399.12 g; W tym cukry: 89.75 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2342.59 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 344.48 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2530.07 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 363.79 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2525.49 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 90.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2509.68 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 9.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-23 do dnia 2025-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-10-31 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Kasza manna 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>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	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>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kakao z makiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	II SN		Banan 1szt. 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb 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>) Pomidor 7,5 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem (I) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem (I) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 160 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret (dieta) 10 ml	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sos vinegret (dieta) 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret (dieta) 10 ml	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z makiem 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret (dieta) 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret (dieta) 10 ml Pomidor 70 g
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2767.63 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 93.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; W tym cukry: 102.98 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2330.08 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 345.14 g; W tym cukry: 155.53 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 3396.59 kcal; Białko ogółem: 137.35 g; Tłuszcz: 104.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 490.31 g; W tym cukry: 153.65 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2590.20 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 98.79 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2373.03 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2514.74 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 380.29 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2460.53 kcal; Białko ogółem: 131.99 g; Tłuszcz: 93.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 288.93 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2212.56 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 306.81 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 9.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-23 do dnia 2025-11-01 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	
2025-11-01 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	
	II SN		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 2,5 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Banan 1szt. 1 szt						Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 Pasztet z soczewicy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>)	
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) 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: 2510.78 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 347.96 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 1935.23 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 283.66 g; W tym cukry: 107.89 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2859.74 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 90.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 418.84 g; W tym cukry: 117.13 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2199.14 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2175.85 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; W tym cukry: 70.52 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2425.61 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2390.83 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 39.55 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2246.22 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 300.86 g; W tym cukry: 41.44 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 9.54 g;	

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,