

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-12 do dnia 2025-11-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                  |           | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- PRO Łatwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- PRO Niskotłuszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-12 środa | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Mix салат 10 g<br>Siwka 180 g | Jogurt brzoskwiński 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Mix салат 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Mix салат 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Mix салат 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Bulka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Mix салат 10 g<br>Jabłko 150 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Mix салат 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  | Obiad     | Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                    | Grysiówka 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Dramstik z kurczaka pieczony 60 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Grysiówka 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                 | Grysiówka 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                        | Grysiówka 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Mięso drobiowe mielone 120 g<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                   | Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Mięso drobiowe mielone 120 g<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                  | Grysiówka 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Mięso drobiowe mielone 120 g<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                        |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 40 g                                                                                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                        | Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                  | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 125g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                           | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                            |
|                  | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                             |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2779.34 kcal; Białko ogółem: 118.33 g; Tłuszcz: 100.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 366.13 g; W tym cukry: 100.57 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 9.36 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2036.17 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 304.66 g; W tym cukry: 164.58 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 5.09 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 3288.16 kcal; Białko ogółem: 136.01 g; Tłuszcz: 107.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.42 g; Węglowodany ogółem: 464.28 g; W tym cukry: 168.85 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 9.83 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2503.77 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 349.57 g; W tym cukry: 96.96 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 8.48 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2149.81 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 314.11 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 16.64 g; Sól: 6.80 g;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2403.26 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 347.94 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 8.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2838.05 kcal; Białko ogółem: 137.09 g; Tłuszcz: 109.56 g; Kw. tł. nasy.: 42.40 g; Węglowodany ogółem: 345.97 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 9.48 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2314.84 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 326.04 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 9.11 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-12 do dnia 2025-11-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                     |           | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- PRO Łatwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- PRO Niskotłuszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-13 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g                                                                                             | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 40 g                                                             | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 10 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> )                                                                  | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g                                                                                                           |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Ser żółty 12,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                     |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bigos 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                      | Barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                 | Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g ( <u>SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka wykwitnna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                           | Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g ( <u>SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                  | Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g ( <u>SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                    | Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                         | Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka wykwitnna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                        | Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g ( <u>SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                  |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kisiel o smaku pomarańczowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa PROSZ 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa PROSZ 70 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa PROSZ 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ 80 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )                                                          | Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ 80 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ 80 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                     | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                     |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2405.27 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 87.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 338.48 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 11.13 g;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1952.92 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 272.64 g; W tym cukry: 119.02 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 3.99 g;                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2741.56 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 95.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 369.11 g; W tym cukry: 114.63 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 6.78 g;                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2219.40 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 332.18 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 6.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2093.88 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 323.68 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 5.31 g;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2485.58 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 368.96 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 7.12 g;                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2355.74 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 293.75 g; W tym cukry: 36.18 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 6.51 g;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2190.41 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 298.41 g; W tym cukry: 38.39 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 7.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-12 do dnia 2025-11-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |           | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- PRO Łatwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- PRO Niskotłuszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-14 piątek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żyrni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem (truskawowy) 50 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Sliwka 180 g                                                            | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem (truskawowy) 25 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 40 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żyrni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem (truskawowy) 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g          | Chleb mieszany pszenno-żyrni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem (truskawowy) 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g                                                             | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 10 g<br>Dżem (truskawowy) 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )                                                             | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żyrni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem (truskawowy) 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żyrni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 110 g ( <u>MLE</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, S0J, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 2,5 g                               | Chleb mieszany pszenno-żyrni 45 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad     | Dyniowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                 | Dyniowa z makaronem 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                        | Dyniowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                           | Dyniowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                      | Dyniowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                              | Dyniowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                         | Dyniowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                       | Dyniowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Galearetka o smaku wiśniowym 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żyrni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata lodowa 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Salata lodowa 30 g<br>Sos vinegret 10 ml                                                | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żyrni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata lodowa 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żyrni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żyrnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata lodowa 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenno-żyrnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )                         | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata lodowa 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żyrni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z białek z koperkiem 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata lodowa 30 g<br>Sos vinegret 10 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| PN                |           | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, S0J, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 2,5 g                              | Chleb mieszany pszenno-żyrni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, S0J, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 2,5 g |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2736.32 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 89.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 389.98 g; W tym cukry: 113.14 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 6.80 g;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2097.63 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 320.01 g; W tym cukry: 112.32 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 3.87 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2943.78 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 91.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 425.57 g; W tym cukry: 124.61 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 6.02 g;                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2544.23 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 102.19 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 6.80 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2308.21 kcal; Białko ogółem: 123.76 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 6.94 g;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2431.20 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 380.29 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 8.38 g;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2430.38 kcal; Białko ogółem: 132.67 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 283.32 g; W tym cukry: 55.31 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 7.70 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2233.66 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 292.25 g; W tym cukry: 31.23 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.54 g;                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-12 do dnia 2025-11-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |           | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- PRO Łatwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- PRO Niskotłuszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-15 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g                 | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kunej 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> )<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kunej 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> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kunej 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> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Pierś delikatna z kunej 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> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kunej 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> )<br>Pierś delikatna z kunej 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> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kunej 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> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kunej 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> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 7,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                        | Grochowa z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                | Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                        | Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                  | Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                      | Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                         | Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Musztarda 10 g ( <u>GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pomidor 100 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                              | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pomidor 100 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pomidor 100 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                              |
|                   | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2762.44 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 109.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 342.43 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 15.10 g;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2101.93 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 287.78 g; W tym cukry: 108.10 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 6.73 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2639.18 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 327.93 g; W tym cukry: 96.37 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 10.89 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2314.98 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 327.93 g; W tym cukry: 53.37 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 10.31 g;                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2219.41 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 326.88 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 8.78 g;                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2438.34 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 10.44 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2389.31 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 306.37 g; W tym cukry: 33.85 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 11.08 g;                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2229.40 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; W tym cukry: 41.07 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 8.43 g;                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-12 do dnia 2025-11-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                      | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI                                                                                                                                                                  | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- PRO Łatwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- PRO Niskotłuszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-16 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                       | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejawia, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Twaróg półtłusty 30g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                             | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Twaróg półtłusty 30g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g                  | Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejawia, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Twaróg półtłusty 30g ( <u>MLE</u> )                                  | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g              | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                          | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g  | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Twaróg półtłusty 30g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Twaróg półtłusty 30g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 7,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                           | Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                  | Rosół z makaronem 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                           | Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                 | Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                   | Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                              | Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                            |
|                      | PD                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Kolacja                                                                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 40 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| PN                   |                                                                                                                                                                                                 | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | Wartość energetyczna: 2588.01 kcal; Białko ogółem: 124.93 g; Tłuszcz: 100.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 9.47 g; | Wartość energetyczna: 1656.39 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 241.37 g; W tym cukry: 104.53 g; Błonnik pok.: 15.21 g; Sól: 4.83 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2936.73 kcal; Białko ogółem: 140.57 g; Tłuszcz: 111.54 g; Kw. tł. nasy.: 42.98 g; Węglowodany ogółem: 356.85 g; W tym cukry: 124.75 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 9.70 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2378.97 kcal; Białko ogółem: 126.15 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 301.13 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 8.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2237.68 kcal; Białko ogółem: 126.26 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 302.46 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 7.31 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2224.18 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 334.73 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 9.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2350.05 kcal; Białko ogółem: 137.62 g; Tłuszcz: 89.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 265.11 g; W tym cukry: 41.74 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 8.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1917.36 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 286.52 g; W tym cukry: 38.08 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 8.62 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-12 do dnia 2025-11-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                         |           | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- PRO Łatwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- PRO Niskotłuszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-17 poniedziałek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata lodowa 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata lodowa 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata lodowa 20 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata lodowa 20 g |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kisiel o smaku malinowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                    |
|                         | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 120 g<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                       | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kalafior gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                             |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <u>SEL.</u> )                | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                               | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                              | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <u>SEL.</u> )                         | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <u>SEL.</u> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <u>SEL.</u> )                                                                  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <u>SEL.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <u>SEL.</u> )                                                          |
|                         | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                 |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2385.98 kcal;<br>Białko ogółem: 67.82 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 392.62 g; W tym cukry: 97.88 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 8.54 g;                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1934.86 kcal;<br>Białko ogółem: 67.16 g; Tłuszcz: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 124.28 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 4.85 g;                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2558.96 kcal;<br>Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 414.59 g; W tym cukry: 121.18 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 7.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2342.88 kcal;<br>Białko ogółem: 69.59 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 398.11 g; W tym cukry: 100.13 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 6.72 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2106.31 kcal;<br>Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 42.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 365.79 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 5.62 g;                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2223.95 kcal;<br>Białko ogółem: 65.99 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 373.29 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 7.29 g;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2241.63 kcal;<br>Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 293.06 g; W tym cukry: 39.93 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 8.86 g;                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2145.43 kcal;<br>Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 303.91 g; W tym cukry: 36.68 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.88 g;                                                                                                                                                                         |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-12 do dnia 2025-11-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|           | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- PRO Łatwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- PRO Niskotłuszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Rukola 10 g<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salata zielona 10 g<br>Rzodkiew biała 40 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Rukola 10 g<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 10 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )       | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Rukola 10 g<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Rukola 10 g<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Rukola 10 g<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Ser żółty 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Obiad     | Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )                                                                                                                   | Jarzynowa z zacierką dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                           | Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )                                                                                                                                                                                  | Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )                                                                                                                   | Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) | Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )                                                                                                                                                                     | Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )                                                                                        | Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )                                                                                                     |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Salata zielona 30 g<br>Sos vinegret dieta 10 ml<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pomidor 40 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Sos vinegret dieta 10 ml<br>Salata zielona 30 g<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Salata zielona 30 g<br>Sos vinegret dieta 10 ml<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Salata zielona 30 g<br>Sos vinegret dieta 10 ml<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Sos vinegret dieta 10 ml<br>Salata zielona 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                                                                                            | Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Sos vinegret dieta 10 ml<br>Salata zielona 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Sos vinegret dieta 10 ml<br>Salata zielona 30 g<br>Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE</b> )                                                                                          |
| PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                              |
|           | Wartość energetyczna: 2379.74 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 9.24 g;                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1954.54 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 264.71 g; W tym cukry: 95.89 g; Błonnik pok.: 16.16 g; Sól: 5.71 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2657.88 kcal; Białko ogółem: 127.90 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 365.60 g; W tym cukry: 100.70 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 9.17 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2388.80 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 334.04 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 9.00 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2295.74 kcal; Białko ogółem: 140.99 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 7.47 g;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2357.39 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 11.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2209.01 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 262.72 g; W tym cukry: 41.64 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 8.79 g;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2291.66 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 298.15 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 9.18 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-12 do dnia 2025-11-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                  |           | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- PRO Łatwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- PRO Niskotłuszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-19 środa | Śniadanie | Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Hummus 30 g ( <b>SEZ</b> ) | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 40 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) | Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Hummus 30 g ( <b>SEZ</b> ) | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Hummus 30 g ( <b>SEZ</b> ) |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Ser żółty 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 7,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 7,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Schab wieprzowy pieczony 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                         | Kapuśniak z kapusty kiszzonej 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                            | Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Schab wieprzowy pieczony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                    | Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Schab wieprzowy pieczony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                               | Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                         | Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Schab wieprzowy pieczony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                              | Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                             |
| PD               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Galaretka o smaku truskawkowym 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                  | Kolejca   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )                                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 15 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )                                                                                                             | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )                                                                                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (I) 50 g ( <b>RYB.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (I) 50 g ( <b>RYB.</b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )                                                                                                                                                                                                               | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (I) 50 g ( <b>RYB.</b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (I) 50 g ( <b>RYB.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (I) 50 g ( <b>RYB.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )                                                          |
|                  | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                           |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2546.44 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 369.10 g; W tym cukry: 113.26 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 9.36 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2072.82 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 330.65 g; W tym cukry: 129.03 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 5.53 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2771.96 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 412.70 g; W tym cukry: 126.14 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 8.39 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2465.51 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 385.03 g; W tym cukry: 113.04 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 7.92 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2278.49 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 6.59 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2508.51 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 380.24 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 8.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2363.83 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 307.77 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 41.45 g; Sól: 8.53 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2381.96 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 59.66 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 8.45 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-12 do dnia 2025-11-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                     |           | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- PRO Łatwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- PRO Niskotłuszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-20 czwartek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                 | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 40 g                                                    | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                               | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 10 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                       | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                       | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                          |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 7,5 g                                                                                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                          |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                              | Szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                          | Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                             | Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                         | Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                             | Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                 | Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                    | Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                     |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Biskopity b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     | Kolejca   | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет z fasoli 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Salata zielona 30 g<br>Serek homo z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет z fasoli 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Salata zielona 30 g<br>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> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Salata zielona 30 g<br>Serek homo z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )          | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет z fasoli 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>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> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                     |
|                     |           | Wartość energetyczna: 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.: 26.52 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.: 16.21 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 2025-11-12 do dnia 2025-11-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|           | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- PRO Łatwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- PRO Niskotłuszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 50 g<br>Jabłko 1 szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem (brzoskwinowy) 25 g<br>Jabłko 1 szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 40 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 50 g<br>Jabłko 1 szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem (brzoskwinowy) 50 g<br>Jabłko 1 szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g | Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Dżem (brzoskwinowy) 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g                                                                                                                             | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem (brzoskwinowy) 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )                                         | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g                                                                                                                                              |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Obiad     | Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                    | Krupnik jęczmienny 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                            | Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                       | Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Warzywa po grecku 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                  | Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                           | Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Warzywa po grecku 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                            | Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                  | Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Warzywa po grecku 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>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<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g<br>Papryka świeża 50 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )                          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                              | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )                                                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )     | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) |
| PN        | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 2,5 g                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                            |
|           | Wartość energetyczna: 2456.27 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 360.83 g; W tym cukry: 96.06 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 10.28 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: 2832.87 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 434.20 g; W tym cukry: 170.51 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 9.57 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: 2301.08 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 7.68 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;                                                                                                                                                                                                                                        |

### **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,