

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-22 do dnia 2025-12-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 40 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt. 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN		Jabłko 150 g					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mięso drobiowe mielone 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mięso drobiowe mielone 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolejacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)
	PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u> może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u> może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 3038.22 kcal; Bialko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 429.29 g; W tym cukry: 109.06 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2671.68 kcal; Bialko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 380.54 g; W tym cukry: 146.70 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 3221.59 kcal; Bialko ogółem: 129.97 g; Tłuszcz: 112.32 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 433.94 g; W tym cukry: 136.07 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2826.21 kcal; Bialko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 434.44 g; W tym cukry: 114.50 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2431.20 kcal; Bialko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 385.62 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 15.73 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2583.95 kcal; Bialko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 367.59 g; W tym cukry: 68.67 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2404.54 kcal; Bialko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2600.73 kcal; Bialko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-22 do dnia 2025-12-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotluszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i bialka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE,może zawierac: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biala 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i bialka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE,może zawierac: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiew biala 40 g Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Kasza jeczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i bialka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE,może zawierac: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i bialka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE,może zawierac: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tluszc do smarowania (70%) 10 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i bialka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE,może zawierac: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarozek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	Kasza jeczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i bialka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE,może zawierac: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biala 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i bialka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE,może zawierac: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biala 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i bialka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE,może zawierac: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twarozek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	
	II ŚN	Ciasto drozdzowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tluszc do smarowania (70%) 2,5 g Ser zolty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytini 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarowania (70%) 2,5 g Twarog poltlusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierka 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierka 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos wlasny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierka 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierka 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 120 g Sos wlasny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierka 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 200 g Sos wlasny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierka 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos wlasny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierka 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos wlasny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierka 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos wlasny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku smietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)				Budyń o smaku smietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabko 150 g Dzem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna dluga krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabko 150 g Dzem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabko 150 g Dzem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna dluga krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Dzem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Dzem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE</u>) Jabko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE</u>) Jabko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)		
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 12,5 g (<u>moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytini 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z polaczonych kawalkow fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 12,5 g (<u>moze zawierac: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	
	Wartość energetyczna: 2397.55 kcal; Bialko ogółem: 86.35 g; Tluszc: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 359.95 g; W tym cukry: 82.57 g; Bionnik pok.: 29.30 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1896.61 kcal; Bialko ogółem: 72.00 g; Tluszc: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 298.57 g; W tym cukry: 116.87 g; Bionnik pok.: 17.51 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2899.31 kcal; Bialko ogółem: 102.90 g; Tluszc: 84.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 442.11 g; W tym cukry: 114.18 g; Bionnik pok.: 31.68 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2302.88 kcal; Bialko ogółem: 96.87 g; Tluszc: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; W tym cukry: 89.12 g; Bionnik pok.: 30.27 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2308.98 kcal; Bialko ogółem: 132.53 g; Tluszc: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 335.62 g; W tym cukry: 79.71 g; Bionnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2529.73 kcal; Bialko ogółem: 94.86 g; Tluszc: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 372.64 g; W tym cukry: 86.63 g; Bionnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2147.20 kcal; Bialko ogółem: 125.33 g; Tluszc: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 279.15 g; W tym cukry: 51.10 g; Bionnik pok.: 31.94 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2354.75 kcal; Bialko ogółem: 105.08 g; Tluszc: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; W tym cukry: 59.13 g; Bionnik pok.: 28.36 g; Sól: 8.76 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-22 do dnia 2025-12-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-11-24 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczo do smarowania (70%) 10 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Sałata lodowa 20 g Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Sałata lodowa 20 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt
	II śni		Jabiko 150 g					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Zraziki drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Zraziki drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Zraziki drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 15 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2420.82 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 386.84 g; W tym cukry: 107.45 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2064.50 kcal; Białko ogółem: 70.51 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; W tym cukry: 149.16 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 3.75 g;	Wartość energetyczna: 2656.49 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 429.31 g; W tym cukry: 158.21 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2521.72 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 399.11 g; W tym cukry: 92.44 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2087.07 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 40.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 17.06 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2234.97 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 354.62 g; W tym cukry: 46.99 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2448.23 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 315.12 g; W tym cukry: 53.78 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2338.61 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g; W tym cukry: 46.30 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 9.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-22 do dnia 2025-12-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszpinka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 90 g Jabiko 150 g	Jogurt naturalny 150g, 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Roszpinka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 90 g Jabiko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszpinka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 90 g Jabiko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszpinka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 90 g Jabiko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania (70%) 10 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 90 g Jabiko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 90 g Jabiko 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Roszpinka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 90 g Jabiko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszpinka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 90 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt
II śni		Biskvity b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83%tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 7,5 g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Klopsik wieprzowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83%tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) 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>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
	Wartość energetyczna: 2627.91 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 86.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 362.37 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 1919.49 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 288.47 g; W tym cukry: 93.40 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 2947.62 kcal; Białko ogółem: 122.85 g; Tłuszcz: 91.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 416.42 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2521.32 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2475.59 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 360.08 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2637.54 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 380.27 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2528.02 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 91.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 323.82 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2488.27 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 356.30 g; W tym cukry: 57.84 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 8.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-22 do dnia 2025-12-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-11-26 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania (70%) 10 g Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Sok jablkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 12,5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonie niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałata zielona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piersz 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>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Piersz 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>) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2203.38 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 306.41 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 1745.13 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 261.72 g; W tym cukry: 126.14 g; Błonnik pok.: 16.55 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2646.89 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 382.06 g; W tym cukry: 115.60 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2214.66 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 313.72 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2028.39 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 310.27 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2197.90 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 334.27 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2258.53 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 271.47 g; W tym cukry: 41.59 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2117.46 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 293.16 g; W tym cukry: 43.45 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 8.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-22 do dnia 2025-12-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania (70%) 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt
II SN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabiko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Śliwka 180 g					Jabiko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa PRO 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa PRO 70 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa PRO 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta PRO 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa PRO 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa PRO 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta PRO 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)
PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadanej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadanej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
	Wartość energetyczna: 2638.95 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 403.88 g; W tym cukry: 105.46 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2037.60 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 309.52 g; W tym cukry: 133.32 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2952.79 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 99.13 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 420.14 g; W tym cukry: 143.08 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2580.50 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 399.12 g; W tym cukry: 89.76 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2342.86 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 344.48 g; W tym cukry: 49.03 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2530.34 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 363.79 g; W tym cukry: 58.52 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2525.76 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 90.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; W tym cukry: 57.75 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2509.95 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 9.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-22 do dnia 2025-12-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 70 g Rukola 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	II SN		Banan 1szt. 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 12,5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 7,5 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Sos vinegret (dieta) 10 ml Pomidor 70 g Sos vinegret (dieta) 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Sos vinegret (dieta) 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Sos vinegret (dieta) 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret (dieta) 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret (dieta) 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret (dieta) 10 ml Pomidor 70 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2767.63 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 93.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; W tym cukry: 102.98 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2330.08 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 345.14 g; W tym cukry: 155.53 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 3396.59 kcal; Białko ogółem: 137.35 g; Tłuszcz: 104.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 490.31 g; W tym cukry: 153.65 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2590.20 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 98.79 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2373.03 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2514.74 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 380.29 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2460.53 kcal; Białko ogółem: 131.99 g; Tłuszcz: 93.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 288.93 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2212.56 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 306.81 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 9.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-22 do dnia 2025-12-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotluszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	
2025-11-29 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczo do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30g (<u>MLE</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83%tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytini 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 2,5 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Banan 1szt. 1 szt					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczo do smarowania 59%tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania 59%tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczo do smarowania 59%tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania 59%tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>)	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83%tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u> może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytini 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u> może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	
	Wartość energetyczna: 2510.78 kcal; Bialko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 347.96 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 1935.23 kcal; Bialko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 283.66 g; W tym cukry: 107.89 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2859.74 kcal; Bialko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 90.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 418.84 g; W tym cukry: 117.13 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2199.14 kcal; Bialko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2175.85 kcal; Bialko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; W tym cukry: 70.52 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2425.61 kcal; Bialko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2390.83 kcal; Bialko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 39.55 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2246.22 kcal; Bialko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 300.86 g; W tym cukry: 41.44 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 9.54 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-22 do dnia 2025-12-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotluszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	
2025-11-30 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabliko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabliko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabliko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabliko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabliko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabliko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytini 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Śurówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Budyń z uducha kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Śurówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Śurówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sżpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sżpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Budyń z uducha kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sżpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Budyń z uducha kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Śurówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Budyń z uducha kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sżpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml						Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g		
PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytini 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	
		Wartość energetyczna: 2532.08 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2049.62 kcal; Białko ogółem: 72.83 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; W tym cukry: 160.97 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 3048.64 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 95.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 446.10 g; W tym cukry: 151.14 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2404.78 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 346.21 g; W tym cukry: 77.46 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2152.84 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 16.58 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2291.99 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 362.78 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2413.57 kcal; Białko ogółem: 121.15 g; Tłuszcz: 96.22 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 282.52 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2200.90 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 316.56 g; W tym cukry: 51.79 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 8.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-22 do dnia 2025-12-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2025-12-01 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g, 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczo do smarowania (70%) 10 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
	II SN		Biskopci b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (bez soli) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Śliwka 180 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g	Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g
	PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)				Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczo do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2398.66 kcal; Białko ogółem: 77.39 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 383.65 g; W tym cukry: 96.51 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2109.37 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 347.36 g; W tym cukry: 138.30 g; Błonnik pok.: 16.25 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2969.68 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 484.35 g; W tym cukry: 151.03 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2501.26 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 413.51 g; W tym cukry: 118.59 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2284.97 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 388.91 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 17.70 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2334.14 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 394.20 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2300.97 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 307.02 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.86 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 297.39 g; W tym cukry: 26.52 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 8.54 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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