

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-02 do dnia 2025-12-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |           | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- PRO Łatwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- PRO Niskotłuszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-02 wtorek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                  | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )                                 | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                      |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                              |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                              | Grochowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 120 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Marchew oprószana z olejem 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                    | Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                             | Solferino 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Marchew oprószana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                   | Solferino 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                            | Solferino 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Marchew oprószana z olejem 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                       | Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                     | Solferino 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Marchew oprószana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                   |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żył 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Ogórek kiszony 70 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Ogórek kiszony 70 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Ogórek kiszony 70 g    | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sos vinegret 10 ml | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g ( <b>RYB, SEL</b> )                     | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Ogórek kiszony 70 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                        |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2668,34 kcal;<br>Białko ogółem: 111,17 g; Tłuszcz: 86,81 g; Kw. tł. nasy.: 31,01 g; Węglowodany ogółem: 375,45 g; W tym cukry: 71,96 g; Błonnik pok.: 33,82 g;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2041,13 kcal;<br>Białko ogółem: 80,24 g; Tłuszcz: 61,39 g; Kw. tł. nasy.: 19,94 g; Węglowodany ogółem: 284,86 g; W tym cukry: 80,97 g; Błonnik pok.: 20,75 g;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 3058,61 kcal;<br>Białko ogółem: 125,82 g; Tłuszcz: 91,77 g; Kw. tł. nasy.: 33,40 g; Węglowodany ogółem: 440,29 g; W tym cukry: 90,64 g; Błonnik pok.: 35,60 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2485,84 kcal;<br>Białko ogółem: 103,32 g; Tłuszcz: 74,86 g; Kw. tł. nasy.: 27,42 g; Węglowodany ogółem: 362,33 g; W tym cukry: 78,96 g; Błonnik pok.: 28,93 g;                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2417,09 kcal;<br>Białko ogółem: 117,72 g; Tłuszcz: 56,10 g; Kw. tł. nasy.: 18,85 g; Węglowodany ogółem: 369,72 g; W tym cukry: 85,33 g; Błonnik pok.: 22,54 g;                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2602,09 kcal;<br>Białko ogółem: 111,50 g; Tłuszcz: 72,18 g; Kw. tł. nasy.: 29,84 g; Węglowodany ogółem: 385,36 g; W tym cukry: 90,37 g; Błonnik pok.: 23,49 g;                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2583,10 kcal;<br>Białko ogółem: 123,23 g; Tłuszcz: 91,71 g; Kw. tł. nasy.: 33,73 g; Węglowodany ogółem: 333,99 g; W tym cukry: 45,99 g; Błonnik pok.: 37,51 g;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2458,95 kcal;<br>Białko ogółem: 111,33 g; Tłuszcz: 80,80 g; Kw. tł. nasy.: 30,75 g; Węglowodany ogółem: 333,27 g; W tym cukry: 39,56 g; Błonnik pok.: 26,52 g;                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-02 do dnia 2025-12-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                  |           | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- PRO Łatwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- PRO Niskotłuszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-03 środa | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 70 g | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 10 g<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ryż namleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.roz.d.wędz.parzo. z dodat.wody wosł.niejad. 30 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.roz.d.wędz.parzo. z dodat.wody wosł.niejad. 30 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g         |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                     |
|                  | Obiad     | Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                     | Grysikowa 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Klopsik drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Dyńia duszona z marchewką * 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                   | Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                     | Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Dyńia duszona z marchewką * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                    | Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g<br>Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Dyńia duszona z marchewką * 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                     | Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Klopsik drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Dyńia duszona z marchewką * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                            | Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                | Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Klopsik drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Dyńia duszona z marchewką * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                     |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 100 g                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Papryka świeża 100 g<br>Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Papryka świeża 100 g<br>Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )           | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )           | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )                                      | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) |
|                  | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                     |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2445.22 kcal;<br>Białko ogółem: 78.18 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 368.07 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 32.88 g;                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1915.21 kcal;<br>Białko ogółem: 67.08 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; W tym cukry: 100.49 g; Błonnik pok.: 20.13 g;                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2874.56 kcal;<br>Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 435.87 g; W tym cukry: 105.90 g; Błonnik pok.: 33.53 g;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2367.38 kcal;<br>Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 358.20 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 28.86 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2434.64 kcal;<br>Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 21.88 g;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2332.87 kcal;<br>Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 371.12 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 24.79 g;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2189.01 kcal;<br>Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 287.73 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 34.21 g;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2131.73 kcal;<br>Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 30.03 g;                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-02 do dnia 2025-12-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                     |           | KRK- PRO Podstawowa dorosli PI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- PRO Latwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- PRO Niskotluszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-04 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                          | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                         | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                             | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                | Chleb Graham 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                    | Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | II SN     | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb mieszaný pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                    |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surowka wielowarzynna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | PD        | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | Kolacja   | Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет z ciecierzycy 70 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Sałata zielona 30 g | Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Sałata zielona 30 g | Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет z ciecierzycy 70 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет z ciecierzycy 70 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Sałata zielona 30 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | PN        | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                         | Chleb mieszaný pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2746.37 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 89.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 373.11 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 35.44 g;                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2138.66 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; W tym cukry: 147.96 g; Błonnik pok.: 22.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 3265.83 kcal; Białko ogółem: 130.18 g; Tłuszcz: 97.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 471.74 g; W tym cukry: 140.18 g; Błonnik pok.: 39.42 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2580.52 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 360.24 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 25.65 g;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2409.10 kcal; Białko ogółem: 127.87 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 17.19 g;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2601.73 kcal; Białko ogółem: 121.31 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 361.37 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 20.19 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2774.32 kcal; Białko ogółem: 133.15 g; Tłuszcz: 100.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 44.07 g;                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2574.19 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz: 88.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 25.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-02 do dnia 2025-12-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- PRO Łatwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- PRO Niskotłuszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-05 piątek | <b>Śniadanie</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Povidła śliwkowe 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Śliwka 180 g                                 | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Povidła śliwkowe 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem (brzoskwinowy) 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt                                                             | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Dżem (brzoskwinowy) 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )                                              | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem (brzoskwinowy) 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Roszponka 10 g                                                                           |
|                   | <b>II ŚN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                  |
|                   | <b>Obiad</b><br>Kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surowka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                     | Kalafiorowa z ryżem 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                     | Kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surowka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                   | Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                       | Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                       | Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                               | Kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surowka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                        | Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                              |
|                   | <b>PD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | <b>Kolacja</b><br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )                   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g |
| PN                | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, S0J, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, S0J, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 2,5 g                |
|                   | Wartość energetyczna: 2601.38 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 369.49 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 31.46 g;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2164.75 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 445.30 g; W tym cukry: 131.27 g; Błonnik pok.: 20.83 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 3279.13 kcal; Białko ogółem: 128.56 g; Tłuszcz: 94.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 488.90 g; W tym cukry: 138.53 g; Błonnik pok.: 32.60 g;                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2501.48 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 384.08 g; W tym cukry: 91.48 g; Błonnik pok.: 28.61 g;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2255.36 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 386.34 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 21.34 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2456.78 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 387.03 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 24.35 g;                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2259.33 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 279.33 g; W tym cukry: 50.49 g; Błonnik pok.: 31.68 g;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2271.97 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 357.62 g; W tym cukry: 40.10 g; Błonnik pok.: 26.48 g;                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-02 do dnia 2025-12-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |           | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- PRO Łatwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- PRO Niskotłuszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-06 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ketchup 15 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g                                                                             | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g                             | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g        | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</b> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g                   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</b> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g                                      | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</b> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g                     | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</b> )<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g                                     | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g                                                                |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabiko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 7,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 7,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                    | Ogórkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Potrawka drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                       | Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                    | Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                  | Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Dramstik z kurczaka pieczony 180 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                  | Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mieso drobiowe mielone w sosie wł 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                               | Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                        | Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mieso drobiowe mielone w sosie wł 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                  |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                                    |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salatka z ryżu i brokułów 70 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) |
| PN                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                                    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2621.91 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 103.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 24.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1920.30 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 267.09 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 18.15 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 3042.98 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 112.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 400.24 g; W tym cukry: 109.32 g; Błonnik pok.: 29.77 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2500.14 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 335.63 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 24.52 g;                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2538.40 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 322.75 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 18.62 g;                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2604.73 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 347.98 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 23.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2458.61 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 103.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 277.44 g; W tym cukry: 36.60 g; Błonnik pok.: 31.85 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2466.34 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; W tym cukry: 28.17 g; Błonnik pok.: 25.80 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-02 do dnia 2025-12-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- PRO Podstawowa dorosli PI                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- PRO Łatwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- PRO Niskotłuszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-07 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                              | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt      | Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 10 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                              | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt                     | Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka pieczona na ogniu w pieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Szynka pieczona na ogniu w pieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkami surowców w pieprzowych pieczony 12,5 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                           | Chleb mieszaný pszenno-żytni 25 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                         | Pomidorowa z makaronem 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                 | Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                              | Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Schab gotowany 120 g<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                          | Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Schab gotowany 200 g<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                              | Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem 150 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                            | Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Schab gotowany 120 g<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                 | Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                              |
|                      | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kolacja              | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sos vinegret 10 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sos vinegret 10 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )                    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| PN                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                | Chleb mieszaný pszenno-żytni 25 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania (70%) 2,5 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                     |
|                      | Wartość energetyczna: 2775.22 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 102.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 372.30 g; W tym cukry: 95.57 g; Błonnik pok.: 28.74 g;                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2080.61 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 288.10 g; W tym cukry: 129.05 g; Błonnik pok.: 14.11 g;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 3223.68 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 113.69 g; Kw. tł. nasy.: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 442.09 g; W tym cukry: 130.49 g; Błonnik pok.: 29.77 g;                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2407.01 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 343.10 g; W tym cukry: 84.94 g; Błonnik pok.: 22.59 g;                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2278.80 kcal; Białko ogółem: 142.33 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 62.80 g; Błonnik pok.: 12.81 g;                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2372.82 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 349.01 g; W tym cukry: 62.94 g; Błonnik pok.: 20.46 g;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2384.34 kcal; Białko ogółem: 133.72 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.47 g; Węglowodany ogółem: 282.35 g; W tym cukry: 60.11 g; Błonnik pok.: 33.10 g;                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2213.93 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 294.53 g; W tym cukry: 37.34 g; Błonnik pok.: 22.03 g;                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-02 do dnia 2025-12-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                         |           | KRK- PRO Podstawowa dorosli PI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- PRO Latwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- PRO Niskotluszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-12-08 poniedzialek | Śniadanie | Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Babka piaskowa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u> )              | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Babka piaskowa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u> ) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Babka piaskowa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u> ) | Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Babka piaskowa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u> )                                                        | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Babka piaskowa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u> )                                                   | Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Babka piaskowa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u> )                                     | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g                                             | Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g                                            |  |
|                         | II SN     | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83%tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 7,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszaný pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna 80%tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 7,5 g                                                                                                                    |  |
|                         | Obiad     | Brokułowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                  | Brokułowa z ryżem 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                              | Brokułowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                   | Brokułowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                   | Brokułowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                  | Brokułowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                             | Brokułowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59%tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59%tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 15 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Ogórek kiszony 40 g                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59%tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g                             | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59%tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59%tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59%tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59%tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59%tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |  |
| PN                      |           | Mus- przecier owocowy jabko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83%tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                           | Chleb mieszaný pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83%tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                     |  |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2579.18 kcal;<br>Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 41.93 g; Węglowodany ogółem: 366.73 g; W tym cukry: 119.17 g; Błonnik pok.: 25.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1993.59 kcal;<br>Białko ogółem: 71.32 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 299.42 g; W tym cukry: 134.44 g; Błonnik pok.: 15.03 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2809.56 kcal;<br>Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 93.51 g; Kw. tł. nasy.: 44.66 g; Węglowodany ogółem: 403.57 g; W tym cukry: 154.31 g; Błonnik pok.: 25.36 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2502.24 kcal;<br>Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 374.50 g; W tym cukry: 122.60 g; Błonnik pok.: 24.71 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2170.11 kcal;<br>Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 322.21 g; W tym cukry: 81.25 g; Błonnik pok.: 18.89 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2232.41 kcal;<br>Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 325.99 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 20.64 g;                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1921.06 kcal;<br>Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 275.14 g; W tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 35.80 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2063.15 kcal;<br>Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g; W tym cukry: 40.12 g; Błonnik pok.: 23.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-02 do dnia 2025-12-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- PRO Podstawowa dorosli PI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- PRO Latwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- PRO Niskotluszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-09 wtorek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                       | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                | Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                             | Chleb mieszaný pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 120 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                       | Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                   | Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 120 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                         | Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 120 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynia duszona* z marchewką 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                   | Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 200 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynia duszona* z marchewką 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                             | Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                | Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 120 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                  | Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Biszkopity b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja           | Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Sałata zielona 30 g | Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml        | Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml     | Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| PN                | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                       | Chleb mieszaný pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Wartość energetyczna: 2604.40 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 93.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; W tym cukry: 68.61 g; Błonnik pok.: 27.48 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2018.96 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 278.23 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 16.60 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2924.86 kcal; Białko ogółem: 137.07 g; Tłuszcz: 103.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; W tym cukry: 103.53 g; Błonnik pok.: 26.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2507.34 kcal; Białko ogółem: 117.77 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 351.22 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 25.51 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2416.14 kcal; Białko ogółem: 147.44 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 331.66 g; W tym cukry: 61.26 g; Błonnik pok.: 17.10 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2660.11 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 368.93 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 20.58 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2381.66 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 34.15 g;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2630.91 kcal; Białko ogółem: 118.38 g; Tłuszcz: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; W tym cukry: 58.24 g; Błonnik pok.: 26.13 g;                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-02 do dnia 2025-12-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                  | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- PRO Łatwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- PRO Niskotłuszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-10 środa | Śniadanie                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Mix салат 10 g<br>Mandarynka 2 szt | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Mix салат 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Mix салат 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Mix салат 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Mix салат 10 g | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Mix салат 10 g<br>Jabłko 150 g | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Mix салат 10 g<br>Jabłko 150 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Mix салат 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
|                  | II ŚN                          | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna 80% tł 2,5g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna 80% tł 2,5g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                  | Obiad                          | Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                       | Grysikowa 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Dramstik z kurczaka pieczony 60 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte 200g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                 | Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Mieiso drobiowe mielone 120 g<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                             | Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Mieiso drobiowe mielone 120 g<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                      | Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Dramstik z kurczaka pieczony 120 g<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                        | Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Mieiso drobiowe mielone 120 g<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                            |
|                  | PD                             | Budyń waniliowy z/c 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Budyń waniliowy b/c 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Kolacja                        | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 30 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                            | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 40 g                                                                                                                                                       | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 30 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                                                                                                  | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                                                                        | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                        | Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 125g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                                             | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                          |
|                  | PN                             | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salata zielona 2,5 g                                                                                                                                                              |
|                  |                                | Wartość energetyczna: 2781.14 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 100.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 367.47 g; W tym cukry: 103.13 g; Błonnik pok.: 32.65 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2034.17 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 304.00 g; W tym cukry: 160.32 g; Błonnik pok.: 18.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 3285.16 kcal; Białko ogółem: 136.14 g; Tłuszcz: 107.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.42 g; Węglowodany ogółem: 463.30 g; W tym cukry: 162.46 g; Błonnik pok.: 36.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2503.77 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 349.57 g; W tym cukry: 96.96 g; Błonnik pok.: 25.18 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2149.81 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 314.11 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 16.64 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2403.26 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 347.94 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 20.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2835.05 kcal; Białko ogółem: 137.22 g; Tłuszcz: 109.56 g; Kw. tł. nasy.: 42.40 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 39.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2311.84 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 25.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-02 do dnia 2025-12-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                      |           | KRK- PRO Podstawowa dorosli PI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- PRO Łatwo strawna I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- PRO Niskotłuszczowa II                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- PRO Cukrzycowa V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-11, czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g                                                              | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 40 g                             | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g                          | Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> )                                    | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | II ŚN     | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Ser żółty 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytini 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piersz delikatna z kurnej półki produktu drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g |
|                      | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytini 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bigos 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                           | Barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto z mięsem wędz. warzywami 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                       | Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto z mięsem wędz. warzywami 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surowka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                    | Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż z mięsem wędz. warzywami 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                      | Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wędz. warzywami 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                           | Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surowka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                    | Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surowka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                               | Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surowka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                        | Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wędz. warzywami 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                  |
|                      | PD        | Kisiel o smaku pomarańczowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> )<br>Sałatka jarzynowa PROSZ 80g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Hummus 30g ( <u>SEZ.</u> )<br>Sałatazielona 20 g | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> )<br>Sałatka jarzynowa PROSZ 70g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatazielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> )<br>Sałatka jarzynowa PROSZ 80g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>SEZ.</u> )<br>Sałatazielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytini 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ 80g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatazielona 20 g | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ 80g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatazielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ 80g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatazielona 20 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| PN                   |           | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytini 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 2,5 g  |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2411.47 kcal; Białko ogółem: 76.84 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 32.40 g;                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1959.12 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 272.44 g; W tym cukry: 119.00 g; Błonnik pok.: 20.66 g;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2747.76 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 96.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 368.91 g; W tym cukry: 114.61 g; Błonnik pok.: 28.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2225.60 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 331.98 g; W tym cukry: 71.97 g; Błonnik pok.: 31.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2100.08 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 323.48 g; W tym cukry: 71.20 g; Błonnik pok.: 25.68 g;                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2491.78 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 368.76 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 24.49 g;                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2361.94 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 91.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 293.55 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 36.23 g;                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2196.61 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 298.21 g; W tym cukry: 38.37 g; Błonnik pok.: 28.84 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 JEĆZ - 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,