

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 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
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	II SN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Ser żółty 12,5 g (MLE.) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE.) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 120 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 30 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (RYB.) Sałata zielona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (RYB.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (RYB.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałata zielona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (RYB.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2533.16 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 342.29 g; W tym cukry: 68.65 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1895.54 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 288.58 g; W tym cukry: 126.87 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2980.58 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 101.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 419.09 g; W tym cukry: 120.96 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2366.03 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 322.60 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2213.87 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 324.66 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2273.38 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 354.15 g; W tym cukry: 42.23 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2551.98 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 104.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 304.58 g; W tym cukry: 40.23 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2189.03 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 311.89 g; W tym cukry: 41.25 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 8.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 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
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 7,5 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2594.48 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 87.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 356.95 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2128.59 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 288.32 g; W tym cukry: 93.72 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2914.19 kcal; Białko ogółem: 117.65 g; Tłuszcz: 92.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 411.00 g; W tym cukry: 104.80 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2516.62 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 361.97 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2355.67 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2635.72 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 369.51 g; W tym cukry: 63.33 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2523.31 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 92.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 323.30 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2486.45 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 345.54 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 7.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 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
2025-12-24 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 40 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 40 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 40 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 40 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 40 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 40 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 40 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 40 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.)
	II ŚN		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE.) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE.) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 120 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 140 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.)
	PN		Mandarynka 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2521.71 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 368.66 g; W tym cukry: 73.29 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1825.19 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 293.78 g; W tym cukry: 100.82 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2851.36 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 422.40 g; W tym cukry: 94.67 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2358.92 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 361.70 g; W tym cukry: 83.69 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2474.48 kcal; Białko ogółem: 132.78 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2712.47 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 427.17 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2282.98 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 317.76 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2277.13 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 350.94 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 7.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 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
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	II SN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Klopsik wieprzowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Mandarynka 2 szt					Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa PRO 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa PRO 70 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa PRO 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta PRO 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa PRO 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta PRO 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta PRO 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
	Wartość energetyczna: 2698.38 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 92.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 375.26 g; W tym cukry: 71.04 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 1969.01 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 296.64 g; W tym cukry: 110.68 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2944.65 kcal; Białko ogółem: 122.84 g; Tłuszcz: 102.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.47 g; Węglowodany ogółem: 403.00 g; W tym cukry: 120.70 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2445.22 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 366.29 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2323.69 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 46.31 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2495.65 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 54.67 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2545.83 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 88.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 337.45 g; W tym cukry: 59.34 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2468.58 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 366.25 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 9.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 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
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Jabiko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Jabiko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Jabiko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN		Pomarańcza 1 szt. 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE.) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE.) Pomidor 7,5 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 120 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 200 g Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)					Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2365.85 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 341.36 g; W tym cukry: 81.62 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2038.67 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 292.83 g; W tym cukry: 112.24 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2875.81 kcal; Białko ogółem: 137.14 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 420.90 g; W tym cukry: 108.44 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2227.82 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 331.02 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2152.75 kcal; Białko ogółem: 138.84 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; W tym cukry: 59.37 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2350.80 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 65.21 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2268.93 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 298.78 g; W tym cukry: 73.90 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2122.84 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 301.09 g; W tym cukry: 53.06 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 9.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 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
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II SN		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z soczewicy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z soczewicy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2555.05 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 381.19 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 1909.90 kcal; Białko ogółem: 75.77 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 264.62 g; W tym cukry: 88.75 g; Błonnik pok.: 17.07 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2683.26 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 88.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 386.76 g; W tym cukry: 98.96 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2102.75 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 316.44 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 1983.11 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 313.52 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2562.68 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 378.39 g; W tym cukry: 74.62 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2551.06 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 90.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 335.02 g; W tym cukry: 39.13 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2383.28 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 330.53 g; W tym cukry: 39.38 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 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	
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II SN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 2,5 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet mielony wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Pulpet wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet mielony wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wieprzowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2738.95 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 100.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 375.55 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2010.93 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; W tym cukry: 148.68 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 3184.51 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 109.14 g; Kw. tł. nasy.: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 451.80 g; W tym cukry: 143.91 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2413.02 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 363.48 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2279.72 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 346.36 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2434.23 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 364.61 g; W tym cukry: 75.53 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2386.20 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2343.14 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 8.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 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 Cukrzykowa V	KRK- PRO Cukrzykowa oszczędzająca VI	
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2, MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Pomidor 70 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2, MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2, MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2, MLE) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2, MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	
	II SN	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Ser żółty 12,5 g (MLE) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (bez soli) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)						Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Kolacja	Mandarynka 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g	Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 70 g	Banan 1szt. 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g	Banan 1szt. 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 2,5 g	
	Wartość energetyczna: 2377.96 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 379.39 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2109.37 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 347.36 g; W tym cukry: 138.30 g; Błonnik pok.: 16.25 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2969.68 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 484.35 g; W tym cukry: 151.03 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2501.26 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 413.51 g; W tym cukry: 118.59 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2284.97 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 388.91 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 17.70 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2334.14 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 394.20 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2300.97 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 307.02 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.86 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 297.39 g; W tym cukry: 26.52 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 8.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 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
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MAS) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MAS) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MAS) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MAS) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek 50 g (MLE)	Makaron drobny na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MAS) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twarożek 50 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MAS) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II SN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MAS) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ, SEL) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka (150 g) (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ, SEL) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka (150 g) (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ, SEL) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 160 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ, SEL) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka (150 g) (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Kolejacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MAS) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Sałata zielona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Ogórek kiszony 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 30 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Sos vinegret 10 ml Ogórek kiszony 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MAS) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 30 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (150 g) (RYB, SEL) Sos vinegret 10 ml Ogórek kiszony 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MAS) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 30 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (150 g) (RYB, SEL) Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (150 g) (RYB, SEL)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MAS) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (150 g) (RYB, SEL)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Sałata zielona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Ogórek kiszony 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MAS) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 30 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (150 g) (RYB, SEL) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
PN			Jabłko 1 szt 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MAS) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2598.84 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 355.29 g; W tym cukry: 71.75 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2023.63 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 284.86 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 3004.51 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 92.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 422.95 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2416.34 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 342.17 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2361.09 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 369.72 g; W tym cukry: 85.33 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2575.49 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 388.18 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2513.60 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 92.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 313.83 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2416.95 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; W tym cukry: 39.56 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 8.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 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
2025-12-31 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II SN		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Papryka świeża 100 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Papryka świeża 100 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2580.21 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 371.70 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1983.03 kcal; Białko ogółem: 72.52 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 302.22 g; W tym cukry: 102.86 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 3.62 g;	Wartość energetyczna: 3009.55 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 93.76 g; Kw. tł. nasy.: 42.79 g; Węglowodany ogółem: 439.50 g; W tym cukry: 118.27 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2465.76 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 369.86 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2355.14 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 350.65 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2541.06 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 373.74 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2386.05 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 304.04 g; W tym cukry: 57.00 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2339.92 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 326.19 g; W tym cukry: 56.28 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 8.43 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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