

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2025-09-01 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c. 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biskvity 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )							
	Obiad	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek (i) z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek (i) z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek (i) z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek (i) z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek (i) z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek (i) z/c 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek (i) z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek (i) z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt							
Kolacja		Rukola 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Rukola 2 g Sałata zielona 10 g	Rukola 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Rukola 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g	Rukola 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Rukola 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Rukola 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Sałata zielona 10 g	Rukola 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	
PN		Wartość energetyczna: 2764.89 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 431.76 g; W tym cukry: 172.94 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2577.78 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 409.83 g; W tym cukry: 147.79 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 3037.30 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 40.29 g; Węglowodany ogółem: 467.14 g; W tym cukry: 173.48 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2425.99 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 387.88 g; W tym cukry: 170.40 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 2542.44 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 408.88 g; W tym cukry: 172.84 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 1655.93 kcal; Białko ogółem: 62.11 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 265.76 g; W tym cukry: 123.51 g; Błonnik pok.: 12.78 g; Sól: 2.88 g;	Wartość energetyczna: 2047.26 kcal; Białko ogółem: 73.31 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 335.36 g; W tym cukry: 143.54 g; Błonnik pok.: 17.26 g; Sól: 3.26 g;	Wartość energetyczna: 2276.33 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 373.60 g; W tym cukry: 146.68 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 4.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2025-09-02 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 20 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 2 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 2 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )							
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos meksykański 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 110 g Sos meksykański 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos meksykański 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos meksykański 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 100 g Szynka wieprzowa pieczona 50 g Sos własny 50 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny 50 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g
	RN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, S02.</u> ) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, S02.</u> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, S02.</u> ) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt		Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, S02.</u> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, S02.</u> ) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, S02.</u> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, S02.</u> ) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2834.31 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 94.00 g; Kw. tł. nasy.: 46.42 g; Węglowodany ogółem: 397.72 g; W tym cukry: 141.69 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2809.15 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kw. tł. nasy.: 44.28 g; Węglowodany ogółem: 399.76 g; W tym cukry: 143.13 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 3.80 g;	Wartość energetyczna: 3149.17 kcal; Białko ogółem: 129.13 g; Tłuszcz: 109.10 g; Kw. tł. nasy.: 51.02 g; Węglowodany ogółem: 428.43 g; W tym cukry: 142.14 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2375.26 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 323.77 g; W tym cukry: 135.17 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 3.97 g;	Wartość energetyczna: 2611.43 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 370.86 g; W tym cukry: 141.38 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 1790.42 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 260.86 g; W tym cukry: 114.15 g; Błonnik pok.: 9.08 g; Sól: 2.04 g;	Wartość energetyczna: 2292.88 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 322.99 g; W tym cukry: 135.36 g; Błonnik pok.: 13.46 g; Sól: 2.79 g;	Wartość energetyczna: 2533.56 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 369.28 g; W tym cukry: 141.28 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 3.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Podstawowa mło. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2025-09-03 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 180 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kakao z mlekiem z/c 180 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt
	II SN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )							
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z makaronem 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Marchew gotowana z olejem 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Marchew gotowana z olejem 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt				
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
	RN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )
		Wartość energetyczna: 2894.05 kcal; Białko ogółem: 140.18 g; Tłuszcz: 102.87 g; Kw. tł. nasy.: 43.87 g; Węglowodany ogółem: 353.75 g; W tym cukry: 157.44 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2934.19 kcal; Białko ogółem: 139.20 g; Tłuszcz: 104.37 g; Kw. tł. nasy.: 43.87 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; W tym cukry: 161.27 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 3079.61 kcal; Białko ogółem: 146.42 g; Tłuszcz: 104.86 g; Kw. tł. nasy.: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 390.79 g; W tym cukry: 164.02 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2350.95 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 285.36 g; W tym cukry: 146.45 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2528.14 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 86.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; W tym cukry: 153.77 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1896.42 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 232.69 g; W tym cukry: 133.72 g; Błonnik pok.: 13.54 g; Sól: 3.34 g;	Wartość energetyczna: 2420.72 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 294.30 g; W tym cukry: 154.95 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2515.71 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 318.11 g; W tym cukry: 151.32 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 5.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2025-09-04 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Siłwka szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Siłwka szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 25 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Siłwka szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 25 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Siłwka szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt							
2025-09-04 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 290 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 130 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 290 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 360 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 130 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 220 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka szwedzka 80 g ( <b>GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 290 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 130 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 60 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 220 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 290 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 130 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )							
2025-09-04 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g
	PN	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Sok jabłkowy 0,3L 1 szt	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Sok jabłkowy 0,3L 1 szt		Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2446.51 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 41.15 g; Węglowodany ogółem: 340.28 g; W tym cukry: 135.75 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2566.10 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 389.30 g; W tym cukry: 167.61 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2687.17 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 88.50 g; Kw. tł. nasy.: 42.18 g; Węglowodany ogółem: 382.73 g; W tym cukry: 137.19 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 1874.29 kcal; Białko ogółem: 68.13 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 273.27 g; W tym cukry: 129.29 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2097.34 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 311.46 g; W tym cukry: 134.25 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1627.19 kcal; Białko ogółem: 60.01 g; Tłuszcz: 41.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 262.73 g; W tym cukry: 143.96 g; Błonnik pok.: 16.69 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 2017.59 kcal; Białko ogółem: 72.81 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 317.92 g; W tym cukry: 161.63 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2243.58 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; W tym cukry: 165.55 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 4.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2025-09-05 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50 g
	II SN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )							
2025-09-05 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (I) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona 5 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (I) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sałata zielona 5 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (I) 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 80 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona 5 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (I) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 100 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Szpinakowa z zacierką 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt							
2025-09-05 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g
	BN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2691.83 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 380.59 g; W tym cukry: 143.51 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2720.46 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 389.46 g; W tym cukry: 142.71 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2826.80 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 86.70 g; Kw. tł. nasy.: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 408.95 g; W tym cukry: 143.97 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2130.78 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; W tym cukry: 128.83 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2341.54 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 133.17 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1860.91 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 258.68 g; W tym cukry: 106.42 g; Błonnik pok.: 11.74 g; Sól: 2.76 g;	Wartość energetyczna: 2277.40 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; W tym cukry: 127.30 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 2506.01 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 352.35 g; W tym cukry: 131.83 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 4.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Roszponka 2 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 20 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g
II ŚN	Biskvity 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt							
Obiad	Koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 90 g Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 110 g Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 70 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 80 g Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Koperkowa z ryżem 100 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Koperkowa z ryżem 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Mus mango, banan, jabłko, ananas, dynia, marchew 100g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2223.78 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; W tym cukry: 142.71 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2231.99 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 353.49 g; W tym cukry: 141.64 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2442.93 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 388.29 g; W tym cukry: 149.30 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 1757.72 kcal; Białko ogółem: 73.04 g; Tłuszcz: 40.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 289.78 g; W tym cukry: 138.24 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 1940.52 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 41.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; W tym cukry: 141.39 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1413.68 kcal; Białko ogółem: 60.52 g; Tłuszcz: 28.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 119.75 g; Błonnik pok.: 13.44 g; Sól: 2.76 g;	Wartość energetyczna: 1766.85 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 39.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 289.34 g; W tym cukry: 136.47 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 1905.07 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 41.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 311.77 g; W tym cukry: 139.67 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 4.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2025-09-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z makiem z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt							
	Obiad	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 80 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem 100 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )							
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
	BN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt				Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )
		Wartość energetyczna: 2764.56 kcal; Białko ogółem: 138.94 g; Tłuszcz: 106.87 g; Kw. tł. nasy.: 47.65 g; Węglowodany ogółem: 321.54 g; W tym cukry: 141.57 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2746.99 kcal; Białko ogółem: 139.14 g; Tłuszcz: 98.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; W tym cukry: 145.86 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2906.86 kcal; Białko ogółem: 144.04 g; Tłuszcz: 108.14 g; Kw. tł. nasy.: 47.96 g; Węglowodany ogółem: 350.38 g; W tym cukry: 141.93 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2241.32 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 260.34 g; W tym cukry: 137.54 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2414.95 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 89.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 292.70 g; W tym cukry: 140.25 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1666.75 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 211.68 g; W tym cukry: 118.98 g; Błonnik pok.: 13.22 g; Sól: 3.21 g;	Wartość energetyczna: 2237.36 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 267.52 g; W tym cukry: 140.35 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 2429.72 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 302.23 g; W tym cukry: 144.00 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 5.24 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp. 20 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp. 20 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp. 20 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp. 20 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp. 20 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt
	I i II	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt							
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			
2025-09-08 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Pomidor b/skórki 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2750.39 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 409.44 g; W tym cukry: 161.33 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2732.39 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 415.36 g; W tym cukry: 160.47 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2949.81 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 447.80 g; W tym cukry: 168.41 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2343.39 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 359.05 g; W tym cukry: 156.69 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2463.10 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 380.51 g; W tym cukry: 160.02 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 1836.98 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 40.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g; W tym cukry: 132.39 g; Błonnik pok.: 14.12 g; Sól: 2.51 g;	Wartość energetyczna: 2408.23 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 374.62 g; W tym cukry: 156.17 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 2429.50 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 383.98 g; W tym cukry: 158.62 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 3.36 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2025-09-09 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 30 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt							
	Obiad	Solferino 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Pieczeń ryżyska wieprzowa 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Pieczeń ryżyska wieprzowa 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Pieczeń ryżyska wieprzowa 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino 200 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Pieczeń ryżyska wieprzowa 80 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 50 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 80 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Pieczeń ryżyska wieprzowa 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino 100 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Pieczeń ryżyska wieprzowa 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 50 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Solferino 200 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Pieczeń ryżyska wieprzowa 80 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 50 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Pieczeń ryżyska wieprzowa 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 20 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 2 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 30 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 30 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g
	BN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2334.60 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 343.43 g; W tym cukry: 120.24 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2375.86 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 349.74 g; W tym cukry: 122.53 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2531.00 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 377.53 g; W tym cukry: 121.06 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 1803.11 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 269.01 g; W tym cukry: 113.43 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 2061.06 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; W tym cukry: 118.81 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 1358.81 kcal; Białko ogółem: 59.58 g; Tłuszcz: 35.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 205.86 g; W tym cukry: 92.74 g; Błonnik pok.: 12.43 g; Sól: 2.97 g;	Wartość energetyczna: 1826.93 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 271.38 g; W tym cukry: 114.56 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 2086.71 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 319.22 g; W tym cukry: 120.57 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 4.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Podstawowa mło. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2025-09-10 środa	<b>Śniadanie</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
	<b>II ŚN</b>	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )						
2025-09-10 środa	<b>Obiad</b> Grysikowa 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona z marchewką * 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Dynia duszona z marchewką * 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Grysikowa 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 110 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia duszona z marchewką * 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z indyka pieczony 70 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Dynia duszona z marchewką * 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Grysikowa 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona z marchewką * 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Grysikowa 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Filet z indyka pieczony 50 g Sos bazyliowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia duszona z marchewką * 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z indyka pieczony 70 g Dynia duszona z marchewką * 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Grysikowa 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Dynia duszona z marchewką * 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
	<b>PD</b>	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
2025-09-10 środa	<b>Kolejca</b> Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
	<b>RN</b>	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2551.52 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 382.09 g; W tym cukry: 176.85 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2633.74 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 392.85 g; W tym cukry: 179.59 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2760.04 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 419.44 g; W tym cukry: 183.36 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2112.66 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 320.32 g; W tym cukry: 172.62 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 2294.57 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; W tym cukry: 175.76 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 1740.35 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 37.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 265.12 g; W tym cukry: 152.90 g; Błonnik pok.: 13.77 g; Sól: 2.69 g;	Wartość energetyczna: 2158.03 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 325.71 g; W tym cukry: 173.89 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 3.51 g;	Wartość energetyczna: 2361.19 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 362.55 g; W tym cukry: 177.96 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 4.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2025-09-11 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekem z/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekem z/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekem z/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekem z/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekem z/c. 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekem z/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekem z/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Biskvity 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )							
2025-09-11 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 330 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 80 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 100 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt							
2025-09-11 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana plastry 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana plastry 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Marchew gotowana plastry 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Marchew gotowana plastry 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Marchew gotowana plastry 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana plastry 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana plastry 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana plastry 50 g
	RN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2682.01 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 400.45 g; W tym cukry: 155.91 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2694.21 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 404.33 g; W tym cukry: 153.81 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 4283.86 kcal; Białko ogółem: 162.57 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 738.10 g; W tym cukry: 206.66 g; Błonnik pok.: 61.24 g; Sól: 13.72 g;	Wartość energetyczna: 2161.16 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 328.30 g; W tym cukry: 147.47 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 2376.91 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 371.33 g; W tym cukry: 154.49 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 1699.30 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 41.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 269.30 g; W tym cukry: 126.74 g; Błonnik pok.: 10.59 g; Sól: 2.52 g;	Wartość energetyczna: 2155.50 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; W tym cukry: 145.16 g; Błonnik pok.: 15.36 g; Sól: 3.54 g;	Wartość energetyczna: 2373.51 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 372.75 g; W tym cukry: 151.86 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 4.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2025-09-12 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt. 1 szt Roszponka 2 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 2 g Pomidor b/skórki 30 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 2 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 2 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )
	II SN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )							
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona 5 g Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Morszczuk) 140 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona 5 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sałata zielona 5 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 80 g Warzywa po grecku 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona 5 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa 100 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt							
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g
	BN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2614.95 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 362.54 g; W tym cukry: 157.03 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2507.14 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; W tym cukry: 160.80 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2864.49 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 92.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 393.07 g; W tym cukry: 157.43 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2166.91 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 294.47 g; W tym cukry: 142.66 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2354.56 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 155.85 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 1558.46 kcal; Białko ogółem: 62.29 g; Tłuszcz: 42.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; W tym cukry: 123.36 g; Błonnik pok.: 13.86 g; Sól: 2.58 g;	Wartość energetyczna: 1981.77 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 289.09 g; W tym cukry: 145.60 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 3.46 g;	Wartość energetyczna: 2192.89 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; W tym cukry: 149.83 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 4.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2025-09-13 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Banan 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Banan 1 szt. 1 szt Banan 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20 g Banan 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Banan 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Kakao z makiem z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g
	II i SN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalaflor gotowany* 80 g Surówka wykwinna z olejem b/c 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalaflor gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )							
		Wartość energetyczna: 2624.75 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 375.23 g; W tym cukry: 169.01 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2603.76 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 387.59 g; W tym cukry: 168.32 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2863.53 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 87.53 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 415.94 g; W tym cukry: 174.11 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2051.05 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 305.03 g; W tym cukry: 164.18 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2291.79 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 344.96 g; W tym cukry: 167.81 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1614.79 kcal; Białko ogółem: 63.22 g; Tłuszcz: 40.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 253.81 g; W tym cukry: 144.74 g; Błonnik pok.: 14.08 g; Sól: 3.00 g;	Wartość energetyczna: 2015.29 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 311.52 g; W tym cukry: 162.96 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 2229.40 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 350.02 g; W tym cukry: 164.32 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 4.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2025-09-14 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 180 ml ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 180 ml ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt							
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mizéria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 140 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mizéria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mizéria 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mizéria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g
	BN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )				Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )
		Wartość energetyczna: 2465.33 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 332.09 g; W tym cukry: 127.86 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2198.01 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; W tym cukry: 128.95 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2678.57 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 365.68 g; W tym cukry: 128.63 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 1911.55 kcal; Białko ogółem: 75.18 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 265.95 g; W tym cukry: 123.59 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2110.25 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 298.89 g; W tym cukry: 121.92 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1285.88 kcal; Białko ogółem: 57.91 g; Tłuszcz: 27.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 201.76 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 13.71 g; Sól: 2.94 g;	Wartość energetyczna: 1680.49 kcal; Białko ogółem: 74.99 g; Tłuszcz: 40.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 253.39 g; W tym cukry: 123.43 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 3.69 g;	Wartość energetyczna: 1866.54 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 42.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 121.44 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 4.24 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,