

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

		KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
2025-09-01 poniedziałek	Śniadanie	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona 5 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś 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>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś 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>) Rukola 2 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Rukola 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś 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>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	Rukola 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Rukola 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2584.48 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 403.98 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2508.14 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 393.95 g; W tym cukry: 101.07 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2466.25 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; W tym cukry: 56.65 g; Błonnik pok.: 44.12 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2308.81 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 44.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 386.46 g; W tym cukry: 93.65 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2391.21 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2166.93 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 317.40 g; W tym cukry: 51.57 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 8.01 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
Śniadanie	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>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</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,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</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,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	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>) 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</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 b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2502.36 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 361.61 g; W tym cukry: 109.61 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2495.59 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 366.99 g; W tym cukry: 111.56 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 2419.34 kcal; Białko ogółem: 122.74 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 45.81 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2424.16 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 367.74 g; W tym cukry: 112.08 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2627.75 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 381.66 g; W tym cukry: 112.31 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2478.23 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 338.42 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 6.06 g;

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

		KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
2025-09-03 środa	Śniadanie	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka kielbasowa z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2461.11 kcal; Białko ogółem: 123.56 g; Tłuszcz: 90.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 301.12 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2516.00 kcal; Białko ogółem: 122.79 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 310.55 g; W tym cukry: 101.18 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2675.82 kcal; Białko ogółem: 148.14 g; Tłuszcz: 113.15 g; Kw. tł. nasy.: 47.98 g; Węglowodany ogółem: 285.41 g; W tym cukry: 42.79 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2530.56 kcal; Białko ogółem: 138.61 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 315.44 g; W tym cukry: 105.53 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2177.53 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 318.23 g; W tym cukry: 103.76 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2585.45 kcal; Białko ogółem: 146.23 g; Tłuszcz: 93.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 302.88 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 8.21 g;

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

		KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
2025-09-04 czwartek	Śniadanie	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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Sliwka szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Sliwka szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka 100 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka 200 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
PN		Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2332.92 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 337.31 g; W tym cukry: 107.63 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2465.62 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 388.71 g; W tym cukry: 139.58 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2396.52 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 323.71 g; W tym cukry: 43.10 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2394.19 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 389.47 g; W tym cukry: 140.09 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.71 g;		Wartość energetyczna: 2437.76 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 360.35 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.62 g;

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

		KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
2025-09-05 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 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 naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 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 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 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 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 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>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką 400 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 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 b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 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	Szpinakowa z zacierką 400 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* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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 b/c 250 ml Chleb Graham 100 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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś 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>) 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pierś 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2212.28 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 311.63 g; W tym cukry: 100.99 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2249.31 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2382.92 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 301.17 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2066.67 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 319.92 g; W tym cukry: 101.20 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2142.07 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; W tym cukry: 101.27 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2338.22 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 318.37 g; W tym cukry: 54.90 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.48 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
II ŚN			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 90 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 90 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.)
PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
PN	Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia,marchew 100g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia,marchew 100g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia,marchew 100g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g

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

		KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
2025-09-06 sobota	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2195.30 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 332.51 g; W tym cukry: 88.30 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 7.35 g; Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna: 2034.97 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 312.64 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 5.55 g; Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Wartość energetyczna: 2202.44 kcal; Białko ogółem: 119.03 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 299.89 g; W tym cukry: 46.34 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 9.47 g; Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna: 1963.20 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 40.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 313.34 g; W tym cukry: 88.47 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 5.56 g; Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna: 2038.93 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 313.50 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 5.56 g; Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna: 2123.78 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 315.22 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.53 g; Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) 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 (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Budyń z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2444.63 kcal; Białko ogółem: 131.99 g; Tłuszcz: 97.72 g; Kw. tł. nasy.: 41.75 g; Węglowodany ogółem: 271.66 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2445.46 kcal; Białko ogółem: 132.77 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 287.23 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2712.19 kcal; Białko ogółem: 160.05 g; Tłuszcz: 110.97 g; Kw. tł. nasy.: 50.80 g; Węglowodany ogółem: 284.86 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2370.06 kcal; Białko ogółem: 132.70 g; Tłuszcz: 81.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 287.13 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2131.71 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 306.52 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2669.94 kcal; Białko ogółem: 155.60 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 53.49 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 8.53 g;

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

		KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	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>) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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 Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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 b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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 b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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 b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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>) Pierś 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 Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś 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 Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś 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>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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>) Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2552.48 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 389.11 g; W tym cukry: 106.37 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2435.17 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 395.46 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 2406.81 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.04 g; Węglowodany ogółem: 315.21 g; W tym cukry: 56.49 g; Błonnik pok.: 42.03 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2237.73 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 42.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 386.82 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 2320.13 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 367.47 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 2257.36 kcal; Białko ogółem: 131.76 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 6.91 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
Śniadanie	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Sliwka szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
II ŚN			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 2 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2263.31 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 341.82 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2203.42 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 335.35 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2398.00 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 44.26 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2128.02 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 335.25 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2203.42 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 335.35 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2457.35 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 8.05 g;

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

		KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
2025-09-10 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g
	II śN			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona z marchewką * 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona 5 g Dynia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2229.99 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 334.61 g; W tym cukry: 117.87 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2225.31 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 346.25 g; W tym cukry: 121.12 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2122.78 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 297.31 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2153.88 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 40.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 121.64 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2085.12 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; W tym cukry: 97.27 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 2198.45 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 320.58 g; W tym cukry: 48.78 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 6.91 g;

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

		KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
2025-09-11 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banana 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Banana 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Banana 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Banana 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Twarożek 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Twarożek 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ. może zawierać: RYB, MCK.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ. może zawierać: RYB, MCK.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ. może zawierać: RYB, MCK.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ. może zawierać: RYB, MCK.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ. może zawierać: RYB, MCK.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew gotowana plastry 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana plastry 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew gotowana plastry 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana plastry 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana plastry 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana plastry 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 45 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2681.82 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 384.84 g; W tym cukry: 106.87 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2548.54 kcal; Białko ogółem: 119.03 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 371.74 g; W tym cukry: 106.01 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2623.59 kcal; Białko ogółem: 137.46 g; Tłuszcz: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 336.73 g; W tym cukry: 67.85 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2347.14 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 362.24 g; W tym cukry: 96.54 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2548.54 kcal; Białko ogółem: 119.03 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 371.74 g; W tym cukry: 106.01 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2512.56 kcal; Białko ogółem: 137.29 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 337.08 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 7.57 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 2 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Roszponka 2 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 2 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
II ŚN			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona 5 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb miesany 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2318.44 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g; W tym cukry: 97.09 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2224.44 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; W tym cukry: 101.08 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2247.23 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 286.88 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2038.31 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; W tym cukry: 101.94 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2113.71 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 102.01 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2226.23 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 8.65 g;

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

		KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
2025-09-13 sobota	Śniadanie	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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 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>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2420.94 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 359.46 g; W tym cukry: 128.38 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2428.33 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 377.59 g; W tym cukry: 128.23 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2542.26 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 94.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2356.89 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 378.34 g; W tym cukry: 128.74 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2432.29 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 378.44 g; W tym cukry: 128.81 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2355.31 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 7.64 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
2025-09-14 niedziela	Śniadanie	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2272.99 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g; W tym cukry: 73.00 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2024.07 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 289.11 g; W tym cukry: 74.60 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2274.57 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 293.21 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 1992.97 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 46.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 292.31 g; W tym cukry: 74.53 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2020.46 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sól: 5.94 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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