

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

		KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
2025-09-01 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 250 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 150 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Rukola 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś 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 Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Rukola 2 g Sałata zielona 10 g	Rukola 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	Rukola 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś 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
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2194.63 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 41.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 367.50 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2277.74 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz: 40.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 422.05 g; W tym cukry: 154.10 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2786.09 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 433.81 g; W tym cukry: 117.43 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2092.51 kcal; Białko ogółem: 64.16 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 3.42 g;	Wartość energetyczna: 2801.05 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 419.13 g; W tym cukry: 100.89 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2974.59 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 476.89 g; W tym cukry: 148.89 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 7.22 g;

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

		KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
2025-09-02 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Dżem 25 g 1 szt 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 gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2288.71 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 361.48 g; W tym cukry: 125.57 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2306.47 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 389.48 g; W tym cukry: 134.07 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2802.91 kcal; Białko ogółem: 122.86 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 41.73 g; Węglowodany ogółem: 402.81 g; W tym cukry: 120.05 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2251.58 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; W tym cukry: 116.83 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 2.92 g;	Wartość energetyczna: 2578.26 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 44.51 g; Węglowodany ogółem: 376.27 g; W tym cukry: 108.09 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2913.29 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 93.95 g; Kw. tł. nasy.: 43.80 g; Węglowodany ogółem: 416.76 g; W tym cukry: 121.40 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 6.69 g;

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

		KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
2025-09-03 środa	Śniadanie	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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) 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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Fasolka szparagowa z wodą* 150 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt 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- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt 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	
		Wartość energetyczna: 2423.95 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; W tym cukry: 98.44 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2651.23 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 376.51 g; W tym cukry: 127.42 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2793.95 kcal; Białko ogółem: 136.71 g; Tłuszcz: 98.99 g; Kw. tł. nasy.: 40.69 g; Węglowodany ogółem: 350.19 g; W tym cukry: 117.54 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2351.72 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 287.03 g; W tym cukry: 94.76 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2252.78 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 317.52 g; W tym cukry: 96.53 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2998.91 kcal; Białko ogółem: 138.28 g; Tłuszcz: 106.57 g; Kw. tł. nasy.: 46.57 g; Węglowodany ogółem: 386.83 g; W tym cukry: 124.21 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 9.99 g;

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

		KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
2025-09-04 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Biszkopci b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JEĆZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Salatka szwedzka 100 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JEĆZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JEĆZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 150 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 350 g (SOJ, SEL, GLU JEĆZ.) Salatka szwedzka 100 g (GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JEĆZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka 150 g (GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g
	PN	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Sok jabłkowy 0,3L 1 szt		Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2385.61 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 388.77 g; W tym cukry: 140.25 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2372.27 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 401.77 g; W tym cukry: 143.94 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2751.85 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 426.30 g; W tym cukry: 156.19 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2319.22 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 356.36 g; W tym cukry: 129.72 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2494.96 kcal; Białko ogółem: 77.41 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 375.22 g; W tym cukry: 136.85 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2836.78 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 85.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 436.38 g; W tym cukry: 156.41 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 12.32 g;

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

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) 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>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką drobiową BM (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka BM 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE, GLU ŻYT.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy * (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</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* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy * (bez glutenu) 100 ml (<u>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>) 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 () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 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>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolacja	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 kunej 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 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 b/skórki 50 g
PN	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 Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2129.00 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 324.89 g; W tym cukry: 102.42 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2048.12 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; W tym cukry: 103.91 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2419.42 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 340.69 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 1987.49 kcal; Białko ogółem: 60.48 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 286.45 g; W tym cukry: 90.03 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 2.96 g;	Wartość energetyczna: 2240.28 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 100.69 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2849.39 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 86.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 420.62 g; W tym cukry: 136.19 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 8.26 g;

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

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	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 50 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.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa dębowa kiet.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 50 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g
II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 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 (bez mleka) 400 ml (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 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 (bez glutenu) 100 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem 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 Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, 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.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	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.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) 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 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g 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 Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	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	Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia,marchew 100g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1992.64 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 41.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; W tym cukry: 91.96 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 1973.46 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 35.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 334.35 g; W tym cukry: 108.11 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2319.02 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; W tym cukry: 104.60 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 1923.36 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; W tym cukry: 83.77 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2168.56 kcal; Białko ogółem: 67.02 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 344.25 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2698.15 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 408.25 g; W tym cukry: 112.26 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 8.62 g;

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

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	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 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) 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 JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g 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 (bez glutenu) 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem (bez glutenu) 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z jaj 120 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml 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 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 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g 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	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt 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.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt 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.)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2341.35 kcal; Białko ogółem: 132.66 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 283.64 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2572.64 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; W tym cukry: 109.63 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2723.40 kcal; Białko ogółem: 146.69 g; Tłuszcz: 96.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 326.87 g; W tym cukry: 94.98 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2419.77 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 107.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 261.30 g; W tym cukry: 58.31 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2497.78 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 100.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2829.04 kcal; Białko ogółem: 147.72 g; Tłuszcz: 111.42 g; Kw. tł. nasy.: 47.58 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; W tym cukry: 85.36 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 10.42 g;

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

		KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dodat. wody, białka wp. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dodat. wody, białka wp. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dodat. wody, białka wp. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 250 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 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.) 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.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Połędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) 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.) 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.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Hummus zielony z ciecierzycy 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2283.58 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 392.05 g; W tym cukry: 115.66 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 2355.04 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 387.27 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2773.44 kcal; Białko ogółem: 126.68 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 395.62 g; W tym cukry: 115.27 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2203.10 kcal; Białko ogółem: 59.19 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 105.67 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 2529.50 kcal; Białko ogółem: 72.50 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 397.55 g; W tym cukry: 103.50 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2965.79 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 465.47 g; W tym cukry: 131.88 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.55 g;

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

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka 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	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos ziołowy (bez glutenu) 100 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Krokiet ziemniaczany 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD		Jabłko 1 szt 1 szt 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 Bulka 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.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 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 Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	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 Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2149.38 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 337.09 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2195.30 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 351.13 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2496.08 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 377.52 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2094.27 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 290.59 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 3.97 g;	Wartość energetyczna: 2501.62 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 346.61 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2520.53 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 378.69 g; W tym cukry: 96.00 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 9.22 g;

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

		KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
2025-09-10 środa	Śniadanie	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 50 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 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 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 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 50 g Sałata zielona 10 g
	II SN		Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)
	Obiad	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy 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	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Selerowa z ryżem 400 g (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z indyka gotowany 90 g Sos bazylkowy (bez glutenu) 100 ml (SEL.) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Curry warzywne z kalaflorem i ciecierzycą*. 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z marchewką * 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Kolacja	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 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 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 40 g 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.) Pierś 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 Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	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 Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt 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	
		Wartość energetyczna: 2107.04 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 38.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 341.64 g; W tym cukry: 118.47 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2091.61 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 37.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2510.31 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 388.89 g; W tym cukry: 137.52 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1949.84 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 301.86 g; W tym cukry: 112.95 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 2.48 g;	Wartość energetyczna: 2290.13 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 355.71 g; W tym cukry: 116.39 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2767.19 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 428.47 g; W tym cukry: 172.01 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 5.92 g;

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

		KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
2025-09-11 czwartek	Śniadanie	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 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) 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 Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Biszkopity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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 wielowarzynna z olejem 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, 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* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzynna 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.) Surówka wielowarzynna z olejem 150 g (SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Polewica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet 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
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 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.) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2415.54 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 360.87 g; W tym cukry: 119.63 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2312.82 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 111.82 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2826.49 kcal; Białko ogółem: 132.95 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 411.38 g; W tym cukry: 122.37 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2316.91 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 327.36 g; W tym cukry: 103.42 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2692.55 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 394.07 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2964.35 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 439.21 g; W tym cukry: 136.45 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 8.79 g;

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

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rozszponka 2 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Dżem 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Rozszponka 2 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) 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 Rozszponka 2 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>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rozszponka 2 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Pomidor 50 g Rozszponka 2 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rozszponka 2 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	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 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa (bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku 150 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* 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 (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 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 Sałata zielona 5 g	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml 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 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 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 Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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	
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt 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>)	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2122.77 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 317.18 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2061.50 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g; W tym cukry: 105.77 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2464.49 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 348.69 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1987.76 kcal; Białko ogółem: 67.17 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 289.83 g; W tym cukry: 91.99 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 2.68 g;	Wartość energetyczna: 2255.54 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 313.14 g; W tym cukry: 89.44 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2682.72 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 91.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 366.92 g; W tym cukry: 105.57 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 7.99 g;

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

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Bulka 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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka 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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Tofu 60 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g
II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb pszenno - żyt.) 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
	Wartość energetyczna: 2453.04 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 380.55 g; W tym cukry: 130.49 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2341.57 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 400.45 g; W tym cukry: 133.84 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2753.89 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 420.12 g; W tym cukry: 146.31 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2265.64 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 338.85 g; W tym cukry: 117.42 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 2427.05 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 356.36 g; W tym cukry: 120.10 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2874.69 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 91.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 413.24 g; W tym cukry: 137.97 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 9.52 g;

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

		KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
2025-09-14 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 150 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1988.81 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 292.92 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2056.70 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 44.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 319.34 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2342.79 kcal; Białko ogółem: 126.55 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 91.29 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1831.15 kcal; Białko ogółem: 80.01 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 255.45 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2250.63 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 312.02 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2733.08 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; Węglowodany ogółem: 370.66 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 10.29 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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