

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                 | KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-28 poniedziałek     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |
|                             | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                       | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                  | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                  | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                 | Brokułowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                             | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kolejca                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                            | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| PN                          | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                             | Wartość energetyczna: 2368.44 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 360.67 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 8.26 g;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2340.87 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 353.43 g; W tym cukry: 102.77 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 8.42 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2396.54 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; W tym cukry: 98.94 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 8.99 g;                                                                                                | Wartość energetyczna: 2173.14 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 42.73 g; Sól: 7.98 g;                                                                       | Wartość energetyczna: 2163.08 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 7.87 g;                                                                                            | Wartość energetyczna: 2301.28 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 9.53 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1811.57 kcal; Białko ogółem: 68.31 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 262.73 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 6.73 g;                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa |                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-04-29 wtorek           | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MŁE</b> ,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)<br>Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br><b>(GLU PSZ, GLU ŻYT,</b><br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MŁE</b> ,)<br>Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE</b> ,)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                     | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MŁE</b> ,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MŁE</b> ,)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Sok marchwiowy 200 ml                  | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MŁE</b> ,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MŁE</b> ,)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MŁE</b> ,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MŁE</b> ,)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MŁE</b> ,)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                             | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MŁE</b> ,)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Sok marchwiowy 200 ml                                                 | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MŁE</b> ,)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata lodowa 20 g |  |
|                             | II ŚN                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MŁE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                             | Obiad                                                                                                                                                                                          | Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MŁE, SEL</b> ,)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Szynka wieprzowa pieczona 100 g<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MŁE, SEL</b> ,)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                            | Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MŁE, SEL</b> ,)<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MŁE, SEL</b> ,)<br>Dynia duszona z marchewką * 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                       | Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MŁE, SEL</b> ,)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MŁE, SEL</b> ,)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Dynia duszona z marchewką * 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MŁE, SEL</b> ,)<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MŁE, SEL</b> ,)<br>Dynia duszona z marchewką * 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                         | Solferino () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MŁE, SEL</b> ,)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MŁE, SEL</b> ,)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Dynia duszona z marchewką * 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                             | PD                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g ( <b>GLU PSZ, MŁE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                             | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MŁE</b> ,)<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</b> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MŁE</b> ,)<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</b> ,)<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</b> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MŁE</b> ,)<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</b> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MŁE</b> ,)<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</b> ,)<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MŁE</b> ,)<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</b> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| PN                          | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MŁE</b> ,)<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MŁE</b> ,)                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MŁE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MŁE</b> ,)<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MŁE, GOR</b> ,)<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MŁE</b> ,)                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MŁE</b> ,)<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MŁE, GOR</b> ,)<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MŁE</b> ,)   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MŁE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                             | Wartość energetyczna: 2678.34 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 89.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.62 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 64.84 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 8.75 g; | Wartość energetyczna: 2632.28 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 367.97 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.31 g;                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2682.15 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.77 g; Węglowodany ogółem: 375.79 g; W tym cukry: 78.42 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 9.50 g;                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2261.23 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 298.98 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 8.50 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2230.57 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 38.17 g; Węglowodany ogółem: 279.84 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 8.80 g;                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2520.11 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 10.67 g;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1723.13 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 222.91 g; W tym cukry: 33.36 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 7.73 g;                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-30 środa | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                                                                                     | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Tiuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                                             | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |
|                  | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |
|                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                          | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                     | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                              | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                                                                                                                                                                                               |
| PD               | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |
| Kolacja          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tiuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml       | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |
| PN               | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt       | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2684.61 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 94.85 g; Kw. tł. nasy.: 43.86 g; Węglowodany ogółem: 370.20 g; W tym cukry: 96.07 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2338.60 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 356.22 g; W tym cukry: 96.19 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 6.64 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2299.60 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 7.60 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2326.02 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 342.08 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 7.31 g;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2472.08 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 347.08 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 8.65 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2255.38 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 350.17 g; W tym cukry: 83.07 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 8.58 g;                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1797.86 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 256.12 g; W tym cukry: 41.91 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 7.56 g;                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|            |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |
|------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa | KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                               |
| 2025-05-01 | Śniadanie                   | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                         | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml                                                                                                           | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                                      |                                                                                                                                                                                               |
|            | II ŚN                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |
|            | Obiad                       | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Bigos 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                           | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                              | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                         | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                     | Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                                                                                                                                                               |
|            | PD                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |
| 2025-05-01 | Kolacja                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                             | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |
|            | PN                          | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> ) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                               |
|            |                             | Wartość energetyczna: 2713.71 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 93.44 g; Kw. tł. nasy.: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 382.03 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 10.93 g;                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2698.34 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 383.96 g; W tym cukry: 91.47 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 6.07 g;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2796.31 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 98.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.96 g; Węglowodany ogółem: 392.34 g; W tym cukry: 95.42 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 6.07 g;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2886.65 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 104.53 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 398.34 g; W tym cukry: 92.90 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 6.05 g;                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2645.66 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 93.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 360.43 g; W tym cukry: 84.63 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 6.77 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2511.07 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 95.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; W tym cukry: 50.16 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 6.87 g;                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2574.73 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 92.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 366.69 g; W tym cukry: 74.13 g; Błonnik pok.: 40.71 g; Sól: 6.82 g;                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2052.20 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 273.17 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 6.00 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |           | KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- RYD 4 Łatwo z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 2025-05-02 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt<br>Mandarynka 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                                                                                      | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                |
|                   | Obiad     | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                         | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                            | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                          | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 100 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                              | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                        | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 100 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                      | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                |
| PN                |           | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> ) |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2663.94 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kw. tł. nasy.: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 375.28 g; W tym cukry: 107.20 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 5.89 g;                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2456.86 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 343.32 g; W tym cukry: 95.41 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 5.93 g;                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2498.64 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 346.90 g; W tym cukry: 98.44 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 9.42 g;                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2304.20 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 324.80 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 5.58 g;                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2425.04 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 92.54 g; Kw. tł. nasy.: 48.89 g; Węglowodany ogółem: 299.69 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 7.16 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2437.18 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 323.28 g; W tym cukry: 68.16 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 10.64 g;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1843.09 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 235.71 g; W tym cukry: 42.56 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 5.86 g;                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD 4 Łatwo z ogr. sub. pob. wyd. soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- RYD 8 Ubogoenergetyczna |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 2025-05-04 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u><br>Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR,</u><br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u><br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u><br>Mus z jabłek ( ) b/c 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u><br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u><br>Mus z jabłek ( ) b/c 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u><br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                       | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u><br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u><br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u><br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u><br>Mus z jabłek ( ) b/c 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u><br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u><br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) |                              |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u><br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL,</u><br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                     | Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u><br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                 | Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u><br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u><br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                            | Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u><br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL,</u><br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                          | Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u><br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL,</u><br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                           | Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u><br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u><br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                       | Rosół z makaronem ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u><br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL,</u><br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                               |                              |
|                      | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |
|                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u><br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u><br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u><br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u><br>Marchew gotowana plastry 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u><br>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u><br>Marchew gotowana plastry 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                     | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u><br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                               | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u><br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u><br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u><br>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u><br>Marchew gotowana plastry 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                     | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u><br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u><br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                         |                              |
| PN                   | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |
|                      | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u><br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u><br>Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u><br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u><br>Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )             | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u><br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u><br>Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u><br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u><br>Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u><br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u><br>Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u><br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u><br>Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2379.61 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kw. tł. nasy.: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 286.45 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 7.24 g;                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2179.17 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 275.87 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.63 g;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2038.90 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 300.31 g; W tym cukry: 56.83 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 5.31 g;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2016.21 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 255.90 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 5.39 g;                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2340.70 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 84.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 287.30 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 6.20 g;                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2252.02 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 333.25 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 6.92 g;                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1804.58 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 224.58 g; W tym cukry: 37.90 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 5.04 g;                                                                                                                                               |                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                         |                                                                                                                                                                                               | KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                             | KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-05 poniedziałek | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )     |                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |
|                         | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kisiel o smaku malinowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |
|                         | Obiad                                                                                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 80 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 80 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Mus z jabłek () b/c 80 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () b/c 80 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Mus z jabłek () b/c 80 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |
|                         | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |
|                         | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                          | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                         | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                  | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |
| PN                      | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |
|                         | Wartość energetyczna: 2474.03 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 46.69 g; Węglowodany ogółem: 357.00 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 8.67 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2349.04 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 359.22 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sól: 6.24 g;                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2396.05 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 368.77 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 7.40 g;                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2117.77 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 7.25 g;                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2158.51 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 288.96 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 8.75 g;                      |  | Wartość energetyczna: 2273.62 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 45.81 g; Węglowodany ogółem: 324.72 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 9.44 g; |  | Wartość energetyczna: 1544.16 kcal; Białko ogółem: 68.74 g; Tłuszcz: 42.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 231.47 g; W tym cukry: 30.00 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 6.37 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa |                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-06 wtorek           | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g |
|                             | II ŚN                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                             | Obiad                                                                                                                                                                                          | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                    | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                 | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                    | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                | Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                             | PD                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                             | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, GLU PSZ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane plastyry () 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane plastyry () 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, GLU PSZ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, GLU PSZ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane plastyry () 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, GLU PSZ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                    |
| PN                          | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                               | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                             | Wartość energetyczna: 2274.34 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 320.32 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.32 g; | Wartość energetyczna: 2279.60 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 7.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2414.80 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 338.69 g; W tym cukry: 76.44 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 7.91 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2095.90 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 298.96 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 6.83 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2085.84 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 290.19 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 6.73 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2319.53 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 8.44 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1577.83 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 41.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 229.10 g; W tym cukry: 27.83 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 5.59 g;                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                  |           | KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                | KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-07 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                    | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                                                          | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |
|                  | II śN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                            | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                           | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                    |                                                                                                                                                                                                                                    | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                       | Ziemniaczana () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt     |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml           | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g ( <u>SEL.</u> )                 | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| PN               |           | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                    |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2813.90 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 112.54 g; Kw. tł. nasy.: 50.30 g; Węglowodany ogółem: 361.33 g; W tym cukry: 77.58 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 10.33 g;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2547.81 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 86.13 g; Kw. tł. nasy.: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 6.98 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2652.79 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 359.69 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.70 g;                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2460.20 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 74.46 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 8.43 g;                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2595.09 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 90.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.42 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 8.90 g;                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2640.48 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.42 g; Węglowodany ogółem: 372.75 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.71 g;                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1950.54 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 258.23 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 7.76 g;                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych | KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                    | KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-08 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozszponka 10 g                              |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozszponka 10 g                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g                                                                                                                      | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozszponka 10 g |
|                     | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pieczeń wołowa 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                   | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pieczeń wołowa 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                     | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pieczeń wołowa 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                          | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pieczeń wołowa 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pieczeń wołowa 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                | Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pieczeń wołowa 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                      |                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolejca             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztet z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml            | Sok pomidorowy 200 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                             | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                        | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Sok pomidorowy 200 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml            | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                           |
| PN                  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                         |
|                     | Wartość energetyczna: 2647.53 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 46.36 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 70.05 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 5.13 g;                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2409.11 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sól: 6.18 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2452.73 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 345.19 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2371.38 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 306.12 g; W tym cukry: 76.78 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 6.20 g;                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                        | Wartość energetyczna: 2452.56 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 87.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 6.58 g;                                                                              | Wartość energetyczna: 2448.70 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 8.51 g;                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1828.93 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 228.75 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 5.43 g;                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |           | KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- RYD 4 Łatw.z ogr. sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych                                                                                                                                                                        | KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- RYD 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                         |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 2025-05-09 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Powidła śliwkowe 60 g<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                  | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem jagodowy 25g 2 szt<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem jagodowy 25g 2 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                                                                   | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                                                                                               | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                         | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                          | Krupnik jęczmienny () 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                             |                                         |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |
|                   | Kolejca   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                         | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |
| PN                |           | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> ) | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> ) |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2629.58 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 90.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 364.21 g; W tym cukry: 104.39 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 9.13 g;                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2443.72 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 356.85 g; W tym cukry: 116.84 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 8.31 g;                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2459.48 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 364.02 g; W tym cukry: 124.41 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 8.98 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2244.34 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; W tym cukry: 80.61 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 8.86 g;                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2205.46 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 295.02 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 9.25 g;                                 | Wartość energetyczna: 2300.40 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 332.43 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 10.49 g;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1695.62 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 232.63 g; W tym cukry: 44.58 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 8.11 g;                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |                                                                                                                                                                                                 | KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                  | KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych                                                                                                                                        | KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-10 sobota | Śniadanie                                                                                                                                                                                       | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                       | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |                                                                                                                                                                                               | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                           | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                        | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                    | Koperkowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | PD                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Polędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                            | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Polędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                         | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Polędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
| PN                | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )         | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Wartość energetyczna: 2732.56 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 102.67 g; Kw. tł. nasy.: 49.80 g; Węglowodany ogółem: 365.63 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 9.37 g; | Wartość energetyczna: 2608.73 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 376.79 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 6.86 g;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2623.43 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 379.95 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.80 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2534.36 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 8.76 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2506.52 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 47.03 g; Węglowodany ogółem: 335.40 g; W tym cukry: 68.60 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 9.10 g;                                                                                       | Wartość energetyczna: 2502.41 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 82.17 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 8.78 g; | Wartość energetyczna: 1898.25 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 251.65 g; W tym cukry: 33.91 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 8.01 g;                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                      |                                                                                                                                                                                               | KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- RYD 4 Łatwo z ogr. sub. pob. wydź. soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna             |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 2025-05-11 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ, GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) |                                         |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                         | Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                    | Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                     | Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                    | Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                        | Pomidorowa z zacierką ( ) 200 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                 |                                         |
|                      | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                         |
|                      | Kolejca                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                | Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                            | Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                | Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                              |                                         |
| PN                   | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )                                                   | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> ) |
|                      | Wartość energetyczna: 2292.48 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 319.04 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 8.53 g; | Wartość energetyczna: 2193.54 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 310.35 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 9.27 g;                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2208.72 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 313.60 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 10.22 g;                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1954.18 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 8.54 g;                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2226.50 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 301.80 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 9.26 g;                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2340.84 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 11.52 g;                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1703.39 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 44.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 241.38 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 8.16 g;                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                         |           | KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- RYD 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- RYD 11GL/P11<br>Bezglutenowa/ Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- RYD 11 WE/P14<br>Wegetariańska/Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- RYD 12 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- RYD 13 Płynna<br>(kleik,suchary,herbata b/c,woda<br>min n/g)                                                                                                                         | KRK- RYD 14/P4 Płynna<br>wzmocniona/Latwo strawna<br>płynna                                                                                                                                      | KRK- RYD Hematologia b/c                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-28 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 75 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Hummus 100 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                              | Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                          | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                         | Obiad     | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                           | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 300 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                 | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 200 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                    | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                               | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                            | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                           | Płynna odżywcza - brokułowa z ryżem () RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                           | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                            |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolejca                 |           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g                                                              | Roszonka 10 g<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomidor 90 g                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                   | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                         | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                              | Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                         |
|                         | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2521.53 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 110.15 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 9.58 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1981.01 kcal; Białko ogółem: 49.55 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 320.62 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 6.34 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2111.56 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 308.10 g; W tym cukry: 84.69 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 5.04 g;                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2604.93 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 364.62 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 8.26 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2512.99 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 377.92 g; W tym cukry: 102.01 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 8.69 g;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g; | Wartość energetyczna: 2517.62 kcal; Białko ogółem: 123.97 g; Tłuszcz: 118.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 252.20 g; W tym cukry: 111.79 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 5.04 g; | Wartość energetyczna: 2650.77 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 381.57 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 11.39 g;                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |           | KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- RYD 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- RYD 11GL/P11<br>Bezglutenowa/ Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- RYD 11 WE/P14<br>Wegetariańska/Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- RYD 12 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- RYD 13 Płynna<br>(kleik,suchary,herbata b/c,woda<br>min n/g)                                                                                                                             | KRK- RYD 14/P4 Płynna<br>wzmocniona/Latwo strawna<br>płynna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- RYD Hematologia b/c                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-29 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                 | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Sok marchwiowy 200 ml                                                                   | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u></b> ) | Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędzowanych 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u></b> )<br>Sok marchwiowy 200 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędzowanych 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u></b> )<br>Sok marchwiowy 200 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | Solferino () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Makaron 200 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Dynia duszona z marchewką * 200 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                           | Solferino () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Makaron 300 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 50 g<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Dynia duszona z marchewką * 200 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                    | Solferino (bez glutenu) () 400 ml ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Makaron bezglutenowy 200 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                     | Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                | Solferino () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Makaron 200 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Mięso wieprzowe (szynka) mielone 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Dynia duszona z marchewką * 200 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                    | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                        | Płynna odżywcza - solferino () RYD 700 g ( <b><u>JAJ, SEL,</u></b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Solferino () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Makaron 200 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Dynia duszona z marchewką * 200 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                      |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g              | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Ziemniaczana () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                           | Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g ( <b><u>JAJ, SEL,</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                               | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml                      |
| PN                |           | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u></b> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                       |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2766.69 kcal; Białko ogółem: 135.11 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 41.16 g; Węglowodany ogółem: 373.76 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 8.66 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2137.32 kcal; Białko ogółem: 69.16 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 5.40 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2262.51 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 296.49 g; W tym cukry: 63.78 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 3.48 g;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2686.51 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 102.12 g; Kw. tł. nasy.: 52.26 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 6.51 g;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 3035.09 kcal; Białko ogółem: 130.32 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 433.80 g; W tym cukry: 82.63 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 9.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;     | Wartość energetyczna: 2479.59 kcal; Białko ogółem: 127.15 g; Tłuszcz: 122.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 226.61 g; W tym cukry: 108.41 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 4.40 g;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2932.05 kcal; Białko ogółem: 135.57 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 47.01 g; Węglowodany ogółem: 394.17 g; W tym cukry: 89.11 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 11.04 g;                                                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                  | KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa | KRK- RYD 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- RYD 11GL/P11<br>Bezglutenowa/ Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- RYD 11 WE/P14<br>Wegetariańska/Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- RYD 12 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- RYD 13 Płynna<br>(kleik,suchary,herbata b/c,woda<br>min n/g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- RYD 14/P4 Płynna<br>wzmocniona/łatwo strawna<br>płynna                                                                                                                               | KRK- RYD Hematologia b/c                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-30 środa | Śniadanie                | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                     | Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                         | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                                                                                | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                              | Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                            | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                                       |
|                  | II ŚN                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                  | Obiad                    | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                  | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 300 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                     | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zapiekanka z ziemniaków i warzyw () 350 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                            | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                     | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                           | Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                          | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                      |
| PD               |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  | Kolacja                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                         | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                              | Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml |
|                  | PN                       | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                         | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  |                          | Wartość energetyczna: 2534.39 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 376.33 g; W tym cukry: 118.98 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 7.13 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1999.08 kcal; Białko ogółem: 59.47 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 331.25 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 5.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2202.72 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 327.64 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 4.40 g;                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2511.97 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 362.55 g; W tym cukry: 108.43 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 5.49 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2430.95 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 374.39 g; W tym cukry: 90.43 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 7.32 g;                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g; | Wartość energetyczna: 2534.91 kcal; Białko ogółem: 124.85 g; Tłuszcz: 120.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 250.12 g; W tym cukry: 110.92 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 4.26 g;                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2549.58 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 389.75 g; W tym cukry: 101.68 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 8.95 g;                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                     | KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- RYD 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- RYD 11GL/P11<br>Bezglutenowa/ Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- RYD 11 WE/P14<br>Wegetariańska/Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- RYD 12 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- RYD 13 Płynna<br>(kleik,suchary,herbata b/c,woda<br>min n/g)                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD 14/P4 Płynna<br>wzmocniona/Łatwo strawna<br>płynna                                                                                                                                      | KRK- RYD Hematologia b/c                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-01 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> )        | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                                | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                           | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                     | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                     | Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 300 g<br>Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                     | Ziemniaczana (bez glutenu) ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                           | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Risotto wegetariańskie z tofu( ) 350 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                        | Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                  | Płynna odżywcza - ziemniaczana ( ) RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                          | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                     | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kolacja             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 75 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Hummus 100 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                     | Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem ( ) RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| PN                  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                     | Wartość energetyczna: 2881.88 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 99.39 g; Kw. tł. nasy.: 40.42 g; Węglowodany ogółem: 392.35 g; W tym cukry: 90.84 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 6.16 g;                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2362.89 kcal; Białko ogółem: 64.17 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 359.39 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 5.37 g;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2507.61 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 347.72 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 3.32 g;                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2953.18 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 122.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 379.31 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 8.68 g;                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2905.71 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 98.31 g; Kw. tł. nasy.: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 414.28 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 5.80 g;                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;                                                                        | Wartość energetyczna: 2489.34 kcal; Białko ogółem: 124.97 g; Tłuszcz: 117.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 245.14 g; W tym cukry: 111.21 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 4.26 g; | Wartość energetyczna: 2839.38 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 100.60 g; Kw. tł. nasy.: 45.30 g; Węglowodany ogółem: 400.62 g; W tym cukry: 78.42 g; Błonnik pok.: 38.21 g; Sól: 8.23 g;                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |           | KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- RYD 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- RYD 11GL/P11<br>Bezglutenowa/ Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- RYD 11 WE/P14<br>Wegetariańska/Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- RYD 12 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- RYD 13 Płynna<br>(kleik,suchary,herbata b/c,woda<br>min n/g)                                                                                                                         | KRK- RYD 14/P4 Płynna<br>wzmocniona/Latwo strawna<br>płynna                                                                                                                                      | KRK- RYD Hematologia b/c                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-02 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 75 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 3 szt<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                            | Kasza gryczana na mleku 400 g ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                              | Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                           | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                               |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                     | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 300 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) 100 ml<br>Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                    | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                        | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                           | Płynna odżywcza - wiosenna z makaronem () 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                   | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt     |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kolacja           |           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 100 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                          | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                              | Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                      |
|                   | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> ) |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2587.48 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; W tym cukry: 95.49 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 6.26 g;                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2083.49 kcal; Białko ogółem: 57.90 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.21 g;                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2252.85 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; W tym cukry: 86.91 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 2.88 g;                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2712.44 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 97.37 g; Kw. tł. nasy.: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; W tym cukry: 111.17 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 5.04 g;                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2629.99 kcal; Białko ogółem: 120.62 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 375.62 g; W tym cukry: 102.03 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 9.14 g;                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g; | Wartość energetyczna: 2599.15 kcal; Białko ogółem: 131.46 g; Tłuszcz: 124.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 249.33 g; W tym cukry: 107.56 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 5.17 g; | Wartość energetyczna: 2820.12 kcal; Białko ogółem: 131.89 g; Tłuszcz: 101.90 g; Kw. tł. nasy.: 51.19 g; Węglowodany ogółem: 356.66 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 9.27 g;                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |           | KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- RYD 11GL/P11<br>Bezglutenowa/ Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- RYD 11 WE/P14<br>Wegetariańska/Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- RYD 12 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- RYD 13 Płynna<br>(kleik,suchary,herbata b/c,woda<br>min n/g)                                                                                                                                        | KRK- RYD 14/P4 Płynna<br>wzmocniona/Latwo strawna<br>płynna                                                                                                                                                     | KRK- RYD Hematologia b/c                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-03 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,<br>Szynka Premium z piersi<br>kurczaka wędzonka dr. parzona z<br>połączonych kawałków mięsa z<br>dodaną wodą, białkiem sojowym i<br>wp 75 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może<br/>zawierać: JAJ, MLE, GOR</b> ,<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU<br/>JECZ</b> ,) | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE</b> ,<br>Szynka Premium z piersi<br>kurczaka wędzonka dr. parzona z<br>połączonych kawałków mięsa z<br>dodaną wodą, białkiem sojowym i<br>wp 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może<br/>zawierać: JAJ, MLE, GOR</b> ,<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku<br>400 ml ( <b>MLE</b> ,<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>( <b>SEZ, może zawierać: ORŻ</b> ,<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ,<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                        | Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,<br>Szynka Premium z piersi<br>kurczaka wędzonka dr. parzona z<br>połączonych kawałków mięsa z<br>dodaną wodą, białkiem sojowym i<br>wp 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może<br/>zawierać: JAJ, MLE, GOR</b> ,<br>Sok jabłkowy 100 % 0,2l w<br>kartoniku 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU<br/>JECZ</b> ,) | Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ,<br>Bułka pszenna długa krojona<br>100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,<br>Szynka Premium z piersi<br>kurczaka wędzonka dr. parzona z<br>połączonych kawałków mięsa z<br>dodaną wodą, białkiem sojowym i<br>wp 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może<br/>zawierać: JAJ, MLE, GOR</b> ,<br>Sok jabłkowy 100 % 0,2l w<br>kartoniku 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU<br/>JECZ</b> ,) | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,<br><b>SOJ, MLE</b> ,<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                | Płynna odżywcza - śniadanie<br>RYD 700 g ( <b>MLE</b> ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU<br/>JECZ</b> ,)                                                                          | Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,<br>Pasztet Ciechanowski-Pasztet<br>drobiowy z dodatkami surowców<br>wieloprzwich pieczony 70 g<br>( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ,<br>Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL</b> ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c<br>250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU<br/>JECZ</b> ,) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami () 400<br>ml ( <b>MLE, SEL</b> ,<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g<br>( <b>GLU JECZ</b> ,<br>Gulasz wołowy- dieta 200 g<br>( <b>GLU PSZ</b> ,<br>Sałatka z buraczków i jabłka z<br>olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami () 400<br>ml ( <b>MLE, SEL</b> ,<br>Kasza jęczmienna/sypko 300 g<br>( <b>GLU JECZ</b> ,<br>Gulasz wołowy- dieta 100 g<br>( <b>GLU PSZ</b> ,<br>Sałatka z buraczków i jabłka z<br>olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                            | Selerowa z ziemniakami () 400<br>ml ( <b>MLE, SEL</b> ,<br>Ryż na sypko 200 g<br>Gulasz gotowane (bez glutenu)<br>200 g<br>Sos własny (bez glutenu) 100 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z<br>olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                       | Grochowa z ziemniakami () 400<br>ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,<br>Kaszotto jęczmienne z warzywami<br>i soczewicą wegetariańskie ()<br>350 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ,<br>Sałatka z buraczków i jabłka z<br>olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Selerowa z ziemniakami () 400<br>ml ( <b>MLE, SEL</b> ,<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g<br>( <b>GLU JECZ</b> ,<br>Mięso wołowe mielone 100 g<br>( <b>GLU PSZ</b> ,<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ,<br><b>SEL</b> ,<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                            | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,<br><b>SOJ, MLE</b> ,<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                | Płynna odżywcza - selerowa z<br>ziemniakami () RYD 700 g ( <b>JAJ</b> ,<br><b>SEL</b> ,<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                        | Selerowa z ziemniakami () 400<br>ml ( <b>MLE, SEL</b> ,<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g<br>( <b>GLU JECZ</b> ,<br>Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU<br/>PSZ</b> ,<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                               |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 | Kisiel o smaku truskawkowym b/c<br>200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ</b> ,<br>Bukiet jarzyn z koncentratem<br>pomidorowym i olejem () 100 g<br>( <b>SEL</b> ,<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE</b> ,<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ,<br>Bukiet jarzyn z koncentratem<br>pomidorowym i olejem () 100 g<br>( <b>SEL</b> ,<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                           | Chleb bezglutenowy 100 g<br>( <b>SEZ, może zawierać: ORŻ</b> ,<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ,<br>Bukiet jarzyn z koncentratem<br>pomidorowym i olejem () 100 g<br>( <b>SEL</b> ,<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,<br>Serek homo. naturalny 100 g<br>( <b>MLE</b> ,<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                            | Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ</b> ,<br><b>SEL</b> ,<br>Bułka pszenna długa krojona<br>100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ,<br>Bukiet jarzyn z koncentratem<br>pomidorowym i olejem () 100 g<br>( <b>SEL</b> ,<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                               | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,<br><b>SOJ, MLE</b> ,<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                | Płynna odżywcza - grysikowa ()<br>RYD 700 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,<br><b>SEL</b> ,<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,<br>Serek homo. naturalny 100 g<br>( <b>MLE</b> ,<br>Bukiet jarzyn z koncentratem<br>pomidorowym i olejem () 100 g<br>( <b>SEL</b> ,<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                               |
| PN                |           | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                          | Mus- przecier owocowy<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g<br>(tubka) 1 szt                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE</b> ,<br>Szynka Premium z piersi<br>kurczaka wędzonka dr. parzona z<br>połączonych kawałków mięsa z<br>dodaną wodą, białkiem sojowym i<br>wp 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może<br/>zawierać: JAJ, MLE, GOR</b> ,<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt<br>( <b>MLE</b> ,)                                         |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2707.66<br>kcal; Białko ogółem: 125.99 g;<br>Tłuszcz: 90.14 g; Kw. tł. nasy.:<br>38.07 g; Węglowodany ogółem:<br>364.14 g; W tym cukry: 95.23 g;<br>Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 8.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2197.34<br>kcal; Białko ogółem: 65.55 g;<br>Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.:<br>33.80 g; Węglowodany ogółem:<br>327.35 g; W tym cukry: 62.99 g;<br>Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 6.08 g;                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2497.14<br>kcal; Białko ogółem: 83.67 g;<br>Tłuszcz: 91.64 g; Kw. tł. nasy.:<br>33.79 g; Węglowodany ogółem:<br>343.97 g; W tym cukry: 80.68 g;<br>Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 4.30 g;                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2517.26<br>kcal; Białko ogółem: 85.26 g;<br>Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.:<br>33.19 g; Węglowodany ogółem:<br>374.80 g; W tym cukry: 86.43 g;<br>Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 5.33 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2634.60<br>kcal; Białko ogółem: 104.44 g;<br>Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.:<br>33.42 g; Węglowodany ogółem:<br>401.81 g; W tym cukry: 113.02 g;<br>Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 7.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 931.50<br>kcal; Białko ogółem: 21.94 g;<br>Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23<br>g; Węglowodany ogółem: 193.56<br>g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik<br>pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g; | Wartość energetyczna: 2487.52<br>kcal; Białko ogółem: 121.84 g;<br>Tłuszcz: 116.54 g; Kw. tł. nasy.:<br>27.90 g; Węglowodany ogółem:<br>250.38 g; W tym cukry: 112.42 g;<br>Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 4.41 g; | Wartość energetyczna: 2891.70<br>kcal; Białko ogółem: 125.80 g;<br>Tłuszcz: 92.99 g; Kw. tł. nasy.:<br>42.74 g; Węglowodany ogółem:<br>404.16 g; W tym cukry: 107.16 g;<br>Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 11.26<br>g;                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                      |           | KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- RYD 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- RYD 11GL/P11<br>Bezglutenowa/ Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- RYD 11 WE/P14<br>Wegetariańska/Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- RYD 12 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- RYD 13 Płynna<br>(kleik,suchary,herbata b/c,woda<br>min n/g)                                                                                                                         | KRK- RYD 14/P4 Płynna<br>wzmocniona/Latwo strawna<br>płynna                                                                                                                                      | KRK- RYD Hematologia b/c                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-04 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 75 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORŻ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )                       | Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                              | Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )              |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                   | Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 300 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                   | Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                   | Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                   | Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                             | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                           | Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () 700 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                  | Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                               |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Marchew gotowana plastry 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Marchew gotowana plastry 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORŻ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Marchew gotowana plastry 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                      | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                              | Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem () RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Marchew gotowana plastry 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                |
| PN                   |           | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                           | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2363.00 kcal; Białko ogółem: 128.74 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 40.63 g; Węglowodany ogółem: 287.85 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 5.98 g;                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1939.77 kcal; Białko ogółem: 66.65 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 54.49 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 5.41 g;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1959.57 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 243.83 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 3.87 g;                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2138.64 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 292.53 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 6.31 g;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2507.93 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 365.68 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 6.15 g;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g; | Wartość energetyczna: 2572.75 kcal; Białko ogółem: 128.03 g; Tłuszcz: 122.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 249.52 g; W tym cukry: 105.82 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 4.16 g; | Wartość energetyczna: 2501.50 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 44.77 g; Węglowodany ogółem: 312.77 g; W tym cukry: 49.89 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.87 g;                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                         |                                                                                                                                                                                               | KRK- RYD 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- RYD 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- RYD 11GL/P11<br>Bezglutenowa/ Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- RYD 11 WE/P14<br>Wegetariańska/Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- RYD 12 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- RYD 13 Płynna<br>(kleik,suchary,herbata b/c,woda<br>min n/g)                                                                                                                                | KRK- RYD 14/P4 Płynna<br>wzmocniona/Latwo strawna<br>płynna                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- RYD Hematologia b/c                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-05 poniedziałek | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORŻ</b> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ,)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,) | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,) | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                     | Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)                                                                                                                                                                    | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,) |
|                         | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kisiel o smaku malinowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         | Obiad                                                                                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 80 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Ryż na sypko 300 g<br>Mus z jabłek () z/c 80 g<br>Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Mus z jabłek () z/c 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 80 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                   | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,)<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                              | Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziemniakami () RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL</b> ,)<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                         | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Serek homo. naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                     | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORŻ</b> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Sok pomidorowy 200 ml                                     | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                     | Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                         |
| PN                      | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                  | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wafle ryżowe 20 g<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                            | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Pieczywo UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ</b> ,)<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ,) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                         | Wartość energetyczna: 2448.94 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 364.00 g; W tym cukry: 76.51 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sól: 7.02 g; | Wartość energetyczna: 2045.18 kcal; Białko ogółem: 48.69 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 342.55 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sól: 4.87 g;                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2203.85 kcal; Białko ogółem: 66.07 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 2.87 g;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2460.93 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 47.85 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 7.44 g;                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2441.19 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 377.06 g; W tym cukry: 88.18 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 7.07 g;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2571.78 kcal; Białko ogółem: 131.17 g; Tłuszcz: 123.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 244.35 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 4.46 g; | Wartość energetyczna: 2540.06 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 49.03 g; Węglowodany ogółem: 369.97 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 9.66 g;                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   | KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                       | KRK- RYD 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- RYD 11GL/P11<br>Bezglutenowa/ Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- RYD 11 WE/P14<br>Wegetariańska/Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD 12 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- RYD 13 Płynna<br>(kleik,suchary,herbata b/c,woda<br>min n/g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- RYD 14/P4 Płynna<br>wzmocniona/Latwo strawna<br>płynna                                                                                                                                      | KRK- RYD Hematologia b/c                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-06 wtorek | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 75 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORŻ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ, GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                        | Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                 | Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                  | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                          | Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                            | Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 300 g<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                   | Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 100 g<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                           | Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                         | Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                               | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                     | Płynna odżywcza - jarzynowa z zacierką ( ) RYD 700 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                     | Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                |
|                   | PD                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                  | Kisiel o smaku wiśniowy b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Buraczki gotowane plastry ( ) 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Buraczki gotowane plastry ( ) 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                        | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORŻ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Buraczki gotowane plastry ( ) 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                             | Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Serek naturalny Bieluch 100 g ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Buraczki gotowane plastry ( ) 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                      | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                        | Płynna odżywcza - ryżowa ( ) RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Buraczki gotowane plastry ( ) 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                    |
| PN                | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Wartość energetyczna: 2466.90 kcal; Białko ogółem: 119.47 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 340.03 g; W tym cukry: 80.41 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 7.88 g; | Wartość energetyczna: 2024.32 kcal; Białko ogółem: 70.28 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 306.62 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 5.96 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2112.21 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 303.50 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 4.22 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2404.15 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 96.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 6.69 g;                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2630.07 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 369.22 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 7.71 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2509.28 kcal; Białko ogółem: 127.11 g; Tłuszcz: 119.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 243.61 g; W tym cukry: 105.10 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 7.94 g; | Wartość energetyczna: 2517.92 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 360.23 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 9.29 g;                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                  |           | KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- RYD 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- RYD 11GL/P11<br>Bezglutenowa/ Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- RYD 11 WE/P14<br>Wegetariańska/Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- RYD 12 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- RYD 13 Płynna<br>(kleik,suchary,herbata b/c,woda<br>min n/g)                                                                                                                                        | KRK- RYD 14/P4 Płynna<br>wzmocniona/Latwo strawna<br>płynna                                                                                                                                                     | KRK- RYD Hematologia b/c                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-07 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml<br>( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 150 g<br>( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU<br/>JECZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g<br>( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml                        | Płatki kukurydziane na mleku<br>400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>( <u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g<br>( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml<br>( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g<br>( <u>MLE</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU<br/>JECZ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 400 ml<br>( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona<br>100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g<br>( <u>MLE</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU<br/>JECZ.</u> )                                                                          | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ,<br/>SOJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                      | Płynna odżywcza - śniadanie<br>RYD 700 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU<br/>JECZ.</u> )                                                                 | Płatki owsiane na mleku 400 ml<br>( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c<br>250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU<br/>JECZ.</u> )                                                     |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  | Obiad     | Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU<br/>PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g<br>( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100<br>g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU<br/>PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200<br>g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )                                         | Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU<br/>PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 300 g<br>( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 50<br>g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU<br/>PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200<br>g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                          | Ziemiaczana (bez glutenu) ()<br>400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet wieprzowy (bez glutenu)<br>100 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy (bez glutenu) ()<br>100 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200<br>g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                      | Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU<br/>PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Curry warzywne z ciecierzycą ()<br>150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c ()<br>200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                              | Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU<br/>PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g<br>( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100<br>g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU<br/>PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200<br>g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                              | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ,<br/>SOJ, MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                      | Płynna odżywcza - ziemniaczana<br>( <u>MLE</u> ) RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                | Kapuśniak z kapusty białej ()<br>400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g<br>( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100<br>g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU<br/>PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200<br>g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                       |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica premium- wedlina dr.<br>średnio rozd. 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica premium- wedlina dr.<br>średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g<br>( <u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica premium- wedlina dr.<br>średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                             | Jarzynowa z makaronem dieta ()<br>400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona<br>100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica premium- wedlina dr.<br>średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem.<br>( <u>MLE</u> ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ,<br/>SOJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                      | Płynna odżywcza - jarzynowa z<br>makaronem ( <u>MLE</u> ) RYD 700 g ( <u>GLU<br/>PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica premium- wedlina dr.<br>średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem.<br>( <u>MLE</u> ) 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                        |
| PN               |           | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mus- przecier owocowy<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g<br>(tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Premium z piersi<br>kurczaka wędzonka dr. parzona z<br>połączonych kawałków mięsa z<br>dodaną wodą, białkiem sojowym i<br>wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może<br/>zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt<br>( <u>MLE.</u> ) |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2743.09<br>kcal; Białko ogółem: 120.56 g;<br>Tłuszcz: 91.80 g; Kw. tł. nasy.:<br>42.73 g; Węglowodany ogółem:<br>365.44 g; W tym cukry: 90.82 g;<br>Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.72 g;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2130.59<br>kcal; Białko ogółem: 62.60 g;<br>Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.:<br>33.62 g; Węglowodany ogółem:<br>320.24 g; W tym cukry: 49.82 g;<br>Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 6.32 g;                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2424.19<br>kcal; Białko ogółem: 88.84 g;<br>Tłuszcz: 93.22 g; Kw. tł. nasy.:<br>38.22 g; Węglowodany ogółem:<br>307.78 g; W tym cukry: 61.11 g;<br>Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 4.02 g;                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2537.19<br>kcal; Białko ogółem: 85.08 g;<br>Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.:<br>44.12 g; Węglowodany ogółem:<br>358.58 g; W tym cukry: 77.80 g;<br>Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 8.09 g;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2762.19<br>kcal; Białko ogółem: 114.02 g;<br>Tłuszcz: 90.91 g; Kw. tł. nasy.:<br>39.95 g; Węglowodany ogółem:<br>381.63 g; W tym cukry: 83.30 g;<br>Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.43 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 931.50<br>kcal; Białko ogółem: 21.94 g;<br>Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23<br>g; Węglowodany ogółem: 193.56<br>g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik<br>pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g; | Wartość energetyczna: 2581.86<br>kcal; Białko ogółem: 132.29 g;<br>Tłuszcz: 126.66 g; Kw. tł. nasy.:<br>32.86 g; Węglowodany ogółem:<br>239.69 g; W tym cukry: 105.92 g;<br>Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 4.37 g; | Wartość energetyczna: 3032.76<br>kcal; Białko ogółem: 109.69 g;<br>Tłuszcz: 114.71 g; Kw. tł. nasy.:<br>53.74 g; Węglowodany ogółem:<br>400.31 g; W tym cukry: 100.37 g;<br>Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 10.47<br>g;                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                     |           | KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- RYD 11GL/P11<br>Bezglutenowa/ Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- RYD 11 WE/P14<br>Wegetariańska/Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- RYD 12 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD 13 Płynna<br>(kleik,suchary,herbata b/c,woda<br>min n/g)                                                                                                                         | KRK- RYD 14/P4 Płynna<br>wzmocniona/Latwo strawna<br>płynna                                                                                                                                      | KRK- RYD Hematologia b/c                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-08 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                               | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                       | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g                                           | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                              | Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                           | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g                       |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pieczeń wołowa 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                           | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 300 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pieczeń wołowa 50 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                        | Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Makaron bezglutenowy 200 g<br>Pieczeń wołowa 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                         | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Frittata z jajkiem 350 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                  | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Mieśo wołowe mielone 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                  | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                           | Płynna odżywcza - szpinakowa z ziemniakami () RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                    | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pieczeń wołowa 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                    |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kolejca             |           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Tofu 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                 | Sok pomidorowy 200 ml<br>Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                              | Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                   | Sok pomidorowy 200 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                          |
|                     | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                           | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2616.33 kcal; Białko ogółem: 132.24 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 40.12 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 94.42 g; Błonnik pok.: 16.65 g; Sól: 7.03 g;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2079.99 kcal; Białko ogółem: 70.72 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 305.81 g; W tym cukry: 44.65 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 4.81 g;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2230.93 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 300.09 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 3.26 g;                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2261.01 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 46.73 g; Węglowodany ogółem: 298.77 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 4.85 g;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2742.93 kcal; Białko ogółem: 123.53 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 403.20 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 7.32 g;                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g; | Wartość energetyczna: 2404.22 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 116.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 231.00 g; W tym cukry: 111.44 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 4.30 g; | Wartość energetyczna: 2989.77 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 109.16 g; Kw. tł. nasy.: 48.24 g; Węglowodany ogółem: 393.87 g; W tym cukry: 83.46 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 9.80 g;                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   | KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- RYD 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- RYD 11GL/P11<br>Bezglutenowa/ Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                         | KRK- RYD 11 WE/P14<br>Wegetariańska/Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- RYD 12 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- RYD 13 Płynna<br>(kleik,suchary,herbata b/c,woda<br>min n/g)                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- RYD 14/P4 Płynna<br>wzmocniona/Latwo strawna<br>płynna                                                                                                                                      | KRK- RYD Hematologia b/c                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-09 piątek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem jagodowy 25g 2 szt<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem jagodowy 25g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml             | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Powidła śliwkowe 60 g<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                                                                             | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem jagodowy 25g 2 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                       | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                       | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 300 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                    | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                         | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Kotlet jagniany z serem top i pietruszką 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                     | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                 | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                  | Płynna odżywcza - krupnik () RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                       | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                      |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kolacja           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                      | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                          | Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| PN                | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Tłuszcz: 118.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 246.19 g; W tym cukry: 105.05 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 7.13 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Wartość energetyczna: 2491.72 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 8.59 g;                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2132.78 kcal; Białko ogółem: 57.41 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 330.23 g; W tym cukry: 92.22 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.74 g;                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2327.41 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 109.69 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 6.31 g;                                                                          | Wartość energetyczna: 2586.29 kcal; Białko ogółem: 66.87 g; Tłuszcz: 92.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 375.81 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 9.01 g;                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2643.34 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 405.80 g; W tym cukry: 129.27 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 9.13 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2528.67 kcal; Białko ogółem: 128.93 g; Tłuszcz: 118.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 246.19 g; W tym cukry: 105.05 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 7.13 g; | Wartość energetyczna: 2665.01 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 377.54 g; W tym cukry: 102.56 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 10.36 g;                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |           | KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- RYD 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- RYD 11GL/P11<br>Bezglutenowa/ Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- RYD 11 WE/P14<br>Wegetariańska/Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- RYD 12 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- RYD 13 Płynna<br>(kleik,suchary,herbata b/c,woda<br>min n/g)                                                                                                                         | KRK- RYD 14/P4 Płynna<br>wzmocniona/Latwo strawna<br>płynna                                                                                                                                      | KRK- RYD Hematologia b/c                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-10 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 75 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                              | Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                            | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                             |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                   | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 300 g<br>Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                  | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt             | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                             | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                           | Płynna odżywcza - koperkowa z ziemniakami () RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                     | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                            |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                            | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                  | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                           | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                              | Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml           |
| PN                |           | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                               | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> ) |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2789.86 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; W tym cukry: 106.51 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.58 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2153.55 kcal; Białko ogółem: 57.17 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 347.02 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 5.45 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2466.90 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 93.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 329.25 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 3.65 g;                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2725.22 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 46.48 g; Węglowodany ogółem: 392.44 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 8.52 g;                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2775.41 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 417.64 g; W tym cukry: 90.14 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 7.56 g;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g; | Wartość energetyczna: 2475.68 kcal; Białko ogółem: 127.87 g; Tłuszcz: 125.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 220.42 g; W tym cukry: 106.01 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 4.39 g; | Wartość energetyczna: 3010.98 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 106.46 g; Kw. tł. nasy.: 53.65 g; Węglowodany ogółem: 411.95 g; W tym cukry: 98.31 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 10.39 g;                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                      |                                                                                                                                                                                                 | KRK- RYD 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- RYD 11GL/P11<br>Bezglutenowa/ Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                       | KRK- RYD 11 WE/P14<br>Wegetariańska/Eliminacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- RYD 12 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- RYD 13 Płynna<br>(kleik,suchary,herbata b/c,woda<br>min n/g)                                                                                                                                | KRK- RYD 14/P4 Płynna<br>wzmocniona/Latwo strawna<br>płynna                                                                                                                                     | KRK- RYD Hematologia b/c                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                               |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 2025-05-11 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                     | Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |                                               |
|                      | II śN                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml        |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                           | Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                         | Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 300 g<br>Schab gotowany 50 g<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                          | Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny (bez glutenu) 100 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt         | Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Zapiekanka z ziemników i warzyw z jajkiem( ) 350 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                | Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Mięso wieprzowe (schab) mielone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                      | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                  | Płynna odżywcza - pomidorowa z zacierką ( ) RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                            | Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                     |                                               |
|                      | PD                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) |
|                      | Kolejca                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                       | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Grysikowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                               | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                     | Płynna odżywcza - grysikowa ( ) RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                               |                                               |
| PN                   | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                               |
|                      | Wartość energetyczna: 2381.84 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 323.86 g; W tym cukry: 102.33 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 9.82 g; | Wartość energetyczna: 2107.15 kcal; Białko ogółem: 65.82 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 321.55 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 8.82 g;                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2051.09 kcal; Białko ogółem: 69.57 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 283.09 g; W tym cukry: 77.00 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 5.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2321.26 kcal; Białko ogółem: 66.04 g; Tłuszcz: 102.30 g; Kw. tł. nasy.: 41.14 g; Węglowodany ogółem: 292.85 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 9.23 g;                                                                        | Wartość energetyczna: 2723.08 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 386.66 g; W tym cukry: 109.73 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 10.35 g;                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2508.65 kcal; Białko ogółem: 127.60 g; Tłuszcz: 118.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 242.72 g; W tym cukry: 106.73 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 7.15 g; | Wartość energetyczna: 2378.84 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 333.74 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 11.53 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |

|                         |       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|-------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-28 poniedziałek |       | KRK- RYD Hematologia |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Śniadanie               | II ŚN | Obiad                | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |
|                         |       |                      | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         |       |                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                           |
|                         |       |                      | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         |       |                      | Wartość energetyczna: 2427.15 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 354.33 g; W tym cukry: 101.63 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 10.19 g;                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-29 wtorek |         | KRK- RYD Hematologia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Shiadanie         | II ŚN   | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECH</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml |
|                   | Obiad   | Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Dynia duszona z marchewką * 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                     |
|                   | PD      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml                |
|                   | PN      | Rogal maślaný 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |         | Wartość energetyczna: 2784.35 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 87.88 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 380.02 g; W tym cukry: 78.44 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 9.47 g;                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KRK- RYD Hematologia |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2025-04-30 środa     | Śniadanie<br>Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                                    |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Obiad<br>Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                       |
|                      | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Kolacja<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml |
| PN                   | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | Wartość energetyczna: 2299.60 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 7.60 g;                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                     |           | KRK- RYD Hematologia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 2025-05-01 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                                             |  |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami ( )<br>400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                               |  |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                     | Kolejca   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Salatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml |  |
|                     | PN        | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2745.96 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 99.25 g; Kw. tł. nasy.: 44.27 g; Węglowodany ogółem: 384.09 g; W tym cukry: 96.48 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 7.12 g;                                                                                                                                                                                                                                             |  |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | KRK- RYD Hematologia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2025-05-02 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem brzoskwiniowy o obniżonej<br>zawartości cukrów 25g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g<br>( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU<br/>JECZ,</u> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Zupa wiosenna z cukinią i<br>makaronem () 400 ml ( <u>GLU<br/>PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej<br>(Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ,<br/>JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200<br>g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                 |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                               |
|                   | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt<br>( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2472.04<br>kcal; Białko ogółem: 102.09 g;<br>Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.:<br>37.87 g; Węglowodany ogółem:<br>346.58 g; W tym cukry: 97.91 g;<br>Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 6.87 g;                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                   |           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-03 sobota |           |  | KRK- RYD Hematologia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2025-05-03 sobota | Śniadanie |  | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,)<br>Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) |
|                   | II ŚN     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Obiad     |  | Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ,)<br>Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | PD        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Kolacja   |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                             |
|                   | PN        |  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           |  | Wartość energetyczna: 2679.58 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 380.87 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 6.98 g;                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KRK- RYD Hematologia |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2025-05-04 niedziela | Śniadanie<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | Obiad<br>Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | Kolacja<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew gotowana plastry 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                    |
| PN                   | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Wartość energetyczna: 2253.88 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 43.15 g; Węglowodany ogółem: 284.63 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 6.45 g;                                                                                                                                                                                                                                  |

|                         |           |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|-----------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-05 poniedziałek |           | KRK- RYD Hematologia |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         | Śniadanie |                      | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |
|                         | II ŚN     |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         | Obiad     |                      | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         | PD        |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         | Kolacja   |                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                         |
|                         | PN        |                      | Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                         |           |                      | Wartość energetyczna: 2538.44 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 45.58 g; Węglowodany ogółem: 385.63 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 8.28 g;                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KRK- RYD Hematologia                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2025-05-06 wtorek                                                                                                                                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |
|                                                                                                                                                                                                | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                |
| PN                                                                                                                                                                                             | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Buraczki gotowane plastry () 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                        |
| PN                                                                                                                                                                                             | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Wartość energetyczna: 2294.30 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; W tym cukry: 76.44 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 8.09 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                  |       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-07 środa |       | KRK- RYD Hematologia |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Śniadanie        | II ŚN | Obiad                | Platki owsiane na mleku 400 ml<br>( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )      |
|                  |       |                      | Kapuśniak z kapusty białej ()<br>400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g<br>( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100<br>g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU<br/>PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200<br>g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                     |
|                  |       |                      | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr.<br>średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem.<br>(.) 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml |
|                  |       |                      | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt<br>( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  |       |                      | Wartość energetyczna: 2758.84<br>kcal; Białko ogółem: 101.04 g;<br>Tłuszcz: 110.28 g; Kw. tł. nasy.:<br>50.32 g; Węglowodany ogółem:<br>349.66 g; W tym cukry: 83.10 g;<br>Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.08 g;                                                                                                                                                                    |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KRK- RYD Hematologia |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2025-05-08 czwartek  | Śniadanie<br>Kasza manna na mleku 400 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek fromage z warzywami<br>80g-Górski przysmak 1 szt<br>( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU<br/>JECZ,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Obiad<br>Szpinakowa z ziemniakami ()<br>400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pieczeń wołowa 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ,<br/>SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych<br>królewski* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                            |
|                      | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Kolejca<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z<br>cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                             |
| PN                   | Mus- przecier owocowy<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g<br>(tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      | Wartość energetyczna: 2697.00<br>kcal; Białko ogółem: 106.77 g;<br>Tłuszcz: 102.65 g; Kw. tł. nasy.:<br>43.39 g; Węglowodany ogółem:<br>343.20 g; W tym cukry: 66.17 g;<br>Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 8.41 g;                                                                                                                                                                                                                             |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | KRK- RYD Hematologia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2025-05-09 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem jagodowy 25g 2 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                           |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                         |
| PN                |           | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2474.89 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g; W tym cukry: 124.14 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 8.52 g;                                                                                                                                                  |

|                   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|-------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-05-10 sobota |       | KRK- RYD Hematologia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| Śniadanie         | II ŚN | Platki owsiane na mleku 400 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)                             |  |
|                   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                   |       | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                  |  |
|                   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| Kołacja           | PD    | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml |  |
|                   |       | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| PN                |       | Wartość energetyczna: 2845.77 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 102.36 g; Kw. tł. nasy.: 50.17 g; Węglowodany ogółem: 384.27 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 9.04 g;                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

|                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |           | KRK- RYD Hematologia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2025-05-11 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                          |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                 |
|                      | PN        | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2208.72 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 313.60 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 10.22 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,