

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II SN						Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) 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 jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) 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 jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)
	Wartość energetyczna: 2854.12 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 87.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 416.67 g; W tym cukry: 101.72 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2272.54 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 332.61 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2342.39 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2253.27 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 325.40 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2237.84 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 316.14 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2262.19 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 338.89 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1618.58 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 232.03 g; W tym cukry: 29.61 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 4.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II SN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na sypko 200 g Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) 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>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2963.69 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 106.04 g; Kw. tł. nasy.: 51.27 g; Węglowodany ogółem: 390.78 g; W tym cukry: 80.95 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2852.25 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Tłuszcz: 96.00 g; Kw. tł. nasy.: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 382.72 g; W tym cukry: 79.68 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2825.94 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 398.85 g; W tym cukry: 85.33 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2422.61 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2430.58 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 314.77 g; W tym cukry: 68.74 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2557.24 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.69 g; Węglowodany ogółem: 356.17 g; W tym cukry: 72.86 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1887.50 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 244.42 g; W tym cukry: 43.34 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 5.50 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglŁatwo strawna z ogr.łtuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-06-11 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .)
	II SN					Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD					Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR .) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR .) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW .)				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR .) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR .) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW .)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW .)
		Wartość energetyczna: 2391.42 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; W tym cukry: 65.49 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2234.39 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 316.55 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2358.78 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; W tym cukry: 95.65 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2127.62 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 299.68 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2294.86 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 312.28 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2306.22 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 1615.97 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 230.98 g; W tym cukry: 31.56 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolejacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) 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>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) 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>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) 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>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2651.21 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 98.46 g; Kw. tł. nasy.: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; W tym cukry: 78.73 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2630.95 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 96.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 349.21 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2662.13 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 95.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; W tym cukry: 81.78 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2407.01 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 330.32 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2418.65 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 318.32 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2563.02 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 346.02 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1866.07 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 248.99 g; W tym cukry: 39.29 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 6.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 72% 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Dżem jagodowy 25g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN					Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD					Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) 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>) Buraczki gotowane plasty 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) 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>) Buraczki gotowane plasty 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2502.81 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 377.21 g; W tym cukry: 125.48 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2531.75 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 376.13 g; W tym cukry: 124.29 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2554.21 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; W tym cukry: 131.67 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2347.50 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 122.00 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2320.00 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kw. tł. nasy.: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 301.49 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2413.32 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 335.75 g; W tym cukry: 84.56 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 1774.10 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 236.70 g; W tym cukry: 42.93 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 6.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g			Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) 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>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) 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>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2711.24 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 372.43 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2515.39 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 347.85 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2546.56 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2517.93 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 346.48 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2547.25 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 40.47 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; W tym cukry: 76.23 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2463.86 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1937.04 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 262.13 g; W tym cukry: 39.34 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 6.57 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	II ŚN						Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml	
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)	
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2502.34 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 105.84 g; Kw. tł. nasy.: 47.66 g; Węglowodany ogółem: 277.69 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2410.98 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 294.58 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2361.08 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 296.76 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2319.75 kcal; Białko ogółem: 124.64 g; Tłuszcz: 97.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 252.06 g; W tym cukry: 54.42 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2482.56 kcal; Białko ogółem: 137.16 g; Tłuszcz: 106.70 g; Kw. tł. nasy.: 50.70 g; Węglowodany ogółem: 259.45 g; W tym cukry: 45.92 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2464.99 kcal; Białko ogółem: 128.25 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 42.12 g; Węglowodany ogółem: 294.14 g; W tym cukry: 59.04 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 1962.97 kcal; Białko ogółem: 122.64 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 223.44 g; W tym cukry: 39.69 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 5.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	II ŚN							Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej () 200 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)		
Koleja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2452.72 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2348.10 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 39.88 g; Węglowodany ogółem: 345.32 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2430.36 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2271.52 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 75.63 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2264.19 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 319.42 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2337.83 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1596.37 kcal; Białko ogółem: 70.58 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 229.97 g; W tym cukry: 34.72 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 3.82 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g 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> ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) 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> ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	
	II ŚN						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)		
	Kolejda	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u> ,) 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 jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u> ,) 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 jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2603.44 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 377.94 g; W tym cukry: 77.12 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2379.41 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 357.40 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2414.42 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 362.35 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2427.40 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 354.32 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2294.50 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2310.87 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 352.22 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 1654.87 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 253.55 g; W tym cukry: 44.57 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 6.46 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-18 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLUPSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	
	II ŚN						Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchewką * 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g			
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		
		Wartość energetyczna: 2562.26 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 349.03 g; W tym cukry: 93.59 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2514.25 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 84.40 g; Kw. tł. nasy.: 44.56 g; Węglowodany ogółem: 340.71 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2559.05 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.52 g; Węglowodany ogółem: 367.17 g; W tym cukry: 99.17 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2344.31 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 87.85 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2381.26 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2509.35 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 363.54 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 1792.87 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 229.37 g; W tym cukry: 37.05 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 5.54 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	
	II ŚN						Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Marchew gotowana plastry 100 g			Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasztet z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytini 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
Wartość energetyczna: 2645.74 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 93.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.55 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 84.02 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 6.66 g;		Wartość energetyczna: 2502.01 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 355.71 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 5.83 g;		Wartość energetyczna: 2550.70 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 368.22 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 5.81 g;		Wartość energetyczna: 2448.66 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 41.62 g; Sól: 5.80 g;		Wartość energetyczna: 2459.30 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 45.03 g; Sól: 6.21 g;	
Wartość energetyczna: 2476.14 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; W tym cukry: 52.74 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 6.87 g;		Wartość energetyczna: 2476.14 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; W tym cukry: 52.74 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 6.87 g;		Wartość energetyczna: 2476.14 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; W tym cukry: 52.74 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 6.87 g;		Wartość energetyczna: 2476.14 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; W tym cukry: 52.74 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 6.87 g;		Wartość energetyczna: 1872.71 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 253.31 g; W tym cukry: 31.21 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 4.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Arbuz 200 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)			Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	II SN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sok pomidorowy 200 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) 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>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) 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>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2789.57 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 92.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 390.84 g; W tym cukry: 108.04 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2624.99 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 371.93 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2618.46 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 375.19 g; W tym cukry: 94.68 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2456.40 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 333.59 g; W tym cukry: 106.80 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2412.04 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 318.31 g; W tym cukry: 94.85 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2426.90 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 334.84 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 1788.03 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 228.56 g; W tym cukry: 42.04 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 5.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-21 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)							
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD	Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)							
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z brokułu i pomidora 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z brokułu i pomidora 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z brokułu i pomidora 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z brokułu i pomidora 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z brokułu i pomidora 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z brokułu i pomidora 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z brokułu i pomidora 100 g	
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) 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 jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) 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 jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2764.51 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 105.12 g; Kw. tł. nasy.: 42.48 g; Węglowodany ogółem: 354.39 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2519.55 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2519.13 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 374.90 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2336.15 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2348.18 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 293.68 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2413.96 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 344.48 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 1796.21 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 237.81 g; W tym cukry: 40.22 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ, Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, Masło 83% tł. 20 g (MLE, Ser żółty 50 g (MLE, Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, Masło 83% tł. 20 g (MLE, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE, Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE, Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, Masło 83% tł. 20 g (MLE, Ser żółty 50 g (MLE, Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Masło 83% tł. 20 g (MLE, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE, Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, Masło 83% tł. 10 g (MLE, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE, Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	
	II ŚN						Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, Mizeria 200 g (MLE, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL, Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL, Mizeria 200 g (MLE, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL, Mizeria 100 g (MLE, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL, Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL, Mizeria 100 g (MLE, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, Masło 83% tł. 20 g (MLE, Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, Masło 83% tł. 20 g (MLE, Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, Masło 83% tł. 20 g (MLE, Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, Masło 83% tł. 20 g (MLE, Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Masło 83% tł. 20 g (MLE, Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, Masło 83% tł. 10 g (MLE, Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia,marchew 100g 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, Masło 83% tł. 2.5 g (MLE, Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Masło 83% tł. 2.5 g (MLE, Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)
	Wartość energetyczna: 2283.54 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kw. tł. nasy.: 41.40 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g; W tym cukry: 45.74 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2004.99 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 277.76 g; W tym cukry: 38.36 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2118.32 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 309.69 g; W tym cukry: 51.97 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1861.84 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 261.72 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2158.13 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.62 g; Węglowodany ogółem: 267.94 g; W tym cukry: 47.14 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2227.34 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 317.82 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 1611.99 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 37.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 227.47 g; W tym cukry: 35.67 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 4.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Hummus 100 g (SEZ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II SN							
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 150 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 300 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - wiosenna z ziemniakami () RYD 700 g (JAJ, SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (MLE, SEL) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem () RYD 700 g (JAJ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)				Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2431.69 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 334.91 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2007.93 kcal; Białko ogółem: 61.00 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 312.22 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 17.05 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2087.80 kcal; Białko ogółem: 64.17 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 307.50 g; W tym cukry: 62.28 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 2.93 g;	Wartość energetyczna: 2696.97 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 97.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 362.83 g; W tym cukry: 69.43 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2454.09 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 372.29 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 5.97 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: 2431.41 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 116.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 239.23 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 4.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II SN							
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bifka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 300 g Bifka z szynki wieprzowej duszona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bifka z szynki wieprzowej duszona 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami () 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - brokułowa z ziemniakami () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 3026.36 kcal; Białko ogółem: 142.62 g; Tłuszcz: 101.49 g; Kw. tł. nasy.: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 394.19 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2209.12 kcal; Białko ogółem: 66.24 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; W tym cukry: 43.49 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2514.12 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 95.39 g; Kw. tł. nasy.: 39.60 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 2824.44 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 91.53 g; Kw. tł. nasy.: 47.65 g; Węglowodany ogółem: 395.16 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 3049.94 kcal; Białko ogółem: 134.02 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 43.36 g; Węglowodany ogółem: 447.61 g; W tym cukry: 90.50 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 7.23 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: 2449.29 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz: 122.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 219.12 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sól: 4.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	
2025-06-11 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II SN							
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE .)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE .) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2451.54 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 335.01 g; W tym cukry: 88.85 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 1912.92 kcal; Białko ogółem: 57.75 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 293.48 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2066.34 kcal; Białko ogółem: 73.90 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 284.09 g; W tym cukry: 60.50 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 4.13 g;	Wartość energetyczna: 2326.23 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 319.30 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2453.23 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 374.86 g; W tym cukry: 102.02 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 8.45 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: 2454.48 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 116.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 235.04 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 14.81 g; Sól: 5.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II SN							
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt (MLE)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2025-06-12 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 75 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (MLE, SEL.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem () RYD 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2838.67 kcal; Białko ogółem: 128.28 g; Tłuszcz: 102.27 g; Kw. tł. nasy.: 43.12 g; Węglowodany ogółem: 362.10 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2214.61 kcal; Białko ogółem: 62.11 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 35.36 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2475.73 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 96.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; W tym cukry: 65.47 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 2692.61 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 106.71 g; Kw. tł. nasy.: 45.66 g; Węglowodany ogółem: 346.22 g; W tym cukry: 74.34 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2773.83 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 95.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 379.27 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 6.37 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: 2450.41 kcal; Białko ogółem: 124.60 g; Tłuszcz: 124.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 217.50 g; W tym cukry: 100.38 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sól: 4.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 75 g (<u>MLE,</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Dżem jagodowy 25g 3 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza gryczana na mleku 400 g (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk)(bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - szpinakowa z zacierką () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2025-06-13 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) 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>) Selerowa z makaronem () 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Buraczki gotowane plasty 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - selerowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2721.78 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 87.09 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 386.69 g; W tym cukry: 131.44 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2263.02 kcal; Białko ogółem: 56.03 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; W tym cukry: 114.55 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2274.02 kcal; Białko ogółem: 60.02 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 341.99 g; W tym cukry: 115.70 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 3.37 g;	Wartość energetyczna: 2762.97 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 96.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 392.29 g; W tym cukry: 129.12 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2692.04 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 415.32 g; W tym cukry: 137.19 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 7.14 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: 2494.93 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 116.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 246.57 g; W tym cukry: 106.51 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sól: 4.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt brzoskwiniový 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Bitka wołowa duszona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso wołowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - koperkowa z ryżem () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2715.24 kcal; Białko ogółem: 132.50 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.97 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1991.15 kcal; Białko ogółem: 65.04 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 310.81 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2352.22 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2679.90 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 99.70 g; Kw. tł. nasy.: 45.59 g; Węglowodany ogółem: 377.22 g; W tym cukry: 81.51 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2710.86 kcal; Białko ogółem: 122.57 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 393.17 g; W tym cukry: 90.84 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 6.49 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: 2447.98 kcal; Białko ogółem: 123.40 g; Tłuszcz: 122.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 223.32 g; W tym cukry: 100.45 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 4.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 150 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLUPSZ, SOJ. MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN							
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Budyń z udzka kurczaka 50 g (GLUPSZ, JAJ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Gryskowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Budyń z udzka kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLUPSZ, SOJ. MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - rosół z makaronem () RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2025-06-15 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 75 g (GLUPSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g (GLUPSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLUPSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (MLE, SEL.) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLUPSZ, SOJ. MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem () RYD 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2498.69 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 90.55 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 302.19 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2032.16 kcal; Białko ogółem: 63.36 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; W tym cukry: 57.75 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2259.19 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 269.55 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 2494.12 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 102.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 329.56 g; W tym cukry: 68.45 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2558.03 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 385.46 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 7.25 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: 2471.94 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 114.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 241.63 g; W tym cukry: 88.93 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 3.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jablek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 300 g Mus z jablek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jablek () z/c 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jablek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - wielowarzywna z ziemniakami () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2471.56 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1938.16 kcal; Białko ogółem: 48.83 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; W tym cukry: 35.56 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 2202.86 kcal; Białko ogółem: 67.14 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 2419.27 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 47.08 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2482.55 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 374.34 g; W tym cukry: 84.38 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 4.83 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: 2534.01 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 125.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 231.08 g; W tym cukry: 104.10 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 4.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 75 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 25 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Tofu 50 g (SOJ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN							
	Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (GLU JĘCZ,) Zrazik wołowy mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jaglana na sypko 200 g Zrazik wołowy mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Mięso wołowe mielone 100 g (GLU PSZ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - solferino () RYD 700 g (JAJ, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
Kolejka		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 25 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (JAJ, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2520.85 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 367.46 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2038.30 kcal; Białko ogółem: 57.80 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 325.27 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2186.51 kcal; Białko ogółem: 72.99 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 315.75 g; W tym cukry: 75.09 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 3.84 g;	Wartość energetyczna: 2453.80 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 377.54 g; W tym cukry: 83.37 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2670.62 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 406.55 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 10.38 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: 2377.80 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 115.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 225.48 g; W tym cukry: 110.01 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 4.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-06-18 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Klopsik drobiowy z udzca 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Curry warzywne z kalafiem i ciecierzycą*. 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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>) Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2737.55 kcal; Białko ogółem: 126.50 g; Tłuszcz: 91.55 g; Kw. tł. nasy.: 49.10 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 120.87 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1942.03 kcal; Białko ogółem: 55.27 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2384.74 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 88.00 g; Kw. tł. nasy.: 42.06 g; Węglowodany ogółem: 316.09 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2584.63 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 92.00 g; Kw. tł. nasy.: 49.36 g; Węglowodany ogółem: 367.92 g; W tym cukry: 101.50 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2668.45 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 389.11 g; W tym cukry: 103.44 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 6.98 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: 2522.56 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Tłuszcz: 121.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 237.97 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 14.76 g; Sól: 4.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 75 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	II ŚN							
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 300 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 100 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (SEL) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziemn () RYD 700 g (JAJ, SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 150 g (MLE) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Marchew gotowana plastry 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Marchew gotowana plastry 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g (JAJ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2681.42 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 87.52 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 363.51 g; W tym cukry: 97.03 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2197.53 kcal; Białko ogółem: 69.42 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2304.00 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 326.24 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 2687.29 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 95.99 g; Kw. tł. nasy.: 42.96 g; Węglowodany ogółem: 380.70 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2682.05 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 396.94 g; W tym cukry: 87.76 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 5.53 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: 2381.92 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 113.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 225.74 g; W tym cukry: 92.70 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 3.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-06-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 75 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Arbuz 200 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2853.24 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 93.81 g; Kw. tł. nasy.: 41.92 g; Węglowodany ogółem: 383.78 g; W tym cukry: 98.22 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2332.95 kcal; Białko ogółem: 63.01 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 358.42 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2475.65 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 353.91 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 3.62 g;	Wartość energetyczna: 2608.15 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 401.79 g; W tym cukry: 109.56 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2773.34 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 412.07 g; W tym cukry: 99.25 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 7.84 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: 2563.99 kcal; Białko ogółem: 130.90 g; Tłuszcz: 123.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 238.99 g; W tym cukry: 103.92 g; Błonnik pok.: 14.91 g; Sól: 4.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-06-21 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g 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> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .)
	II ŚN							
	Obiad	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> .) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JECZ</u> .) Mięso drobiowe duszone z udźca 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemiaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u> .) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> .) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> .) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> .) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL</u> .) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ</u> .) Salatka z brokułu i pomidora 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u> .) Salatka z brokułu i pomidora 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> .) Salatka z brokułu i pomidora 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u> .) Salatka z brokułu i pomidora 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Selerowa z makaronem () 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> .) Salatka z brokułu i pomidora 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - selerowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> .) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> .)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> .)			Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> .)
		Wartość energetyczna: 2655.96 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 363.74 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2167.82 kcal; Białko ogółem: 61.51 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 324.55 g; W tym cukry: 42.53 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2362.41 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 86.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 2570.80 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 86.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2643.94 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 408.09 g; W tym cukry: 107.09 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.37 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: 2413.59 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz: 115.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 230.64 g; W tym cukry: 106.37 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 4.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Schab gotowany 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaki gotowane () 200 g Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Falefele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso (schab) mielone w sosie w/ 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - pomidorowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia,marchew 100g 1 szt						Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2165.78 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 285.27 g; W tym cukry: 46.69 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 1946.09 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 294.97 g; W tym cukry: 31.38 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 1845.66 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 246.49 g; W tym cukry: 29.29 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 2.06 g;	Wartość energetyczna: 2181.66 kcal; Białko ogółem: 73.98 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 300.57 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2606.68 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 384.19 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.96 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: 2480.95 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 114.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 245.65 g; W tym cukry: 104.99 g; Błonnik pok.: 15.64 g; Sól: 3.88 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,