

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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	
2025-08-18 poniedziałek	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g 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. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa 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>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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 z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</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 Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</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. 20 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2255.96 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 336.93 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2254.51 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 332.33 g; W tym cukry: 98.20 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2310.58 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2074.97 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 307.93 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2063.64 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 298.96 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2214.05 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 320.95 g; W tym cukry: 82.92 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 1715.61 kcal; Białko ogółem: 65.44 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; W tym cukry: 46.67 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 6.49 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-19 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MŁE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MŁE, GLU ŻYT, 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>MŁE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MŁE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MŁE, 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. 20 g (<u>MŁE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MŁE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MŁE, 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. 20 g (<u>MŁE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MŁE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MŁE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MŁE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MŁE</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 b/c 250 ml (<u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MŁE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN						Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MŁE</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona* z marchewką 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 200 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona* z marchewką 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD					Jabłko 150 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU PSZ, MŁE</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>MŁE</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, 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>MŁE</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</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 Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</u>) Pomidor 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>MŁE</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</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>MŁE</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</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>MŁE</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MŁE</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MŁE</u>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MŁE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MŁE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MŁE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MŁE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MŁE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MŁE</u>)
	Wartość energetyczna: 2628.61 kcal; Białko ogółem: 122.86 g; Tłuszcz: 89.34 g; Kw. tł. nasy.: 41.59 g; Węglowodany ogółem: 339.17 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2580.40 kcal; Białko ogółem: 117.77 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 355.58 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2630.28 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 363.40 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 9.45 g;		Wartość energetyczna: 2209.01 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 286.50 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2178.18 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 268.10 g; W tym cukry: 54.91 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2466.97 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g; W tym cukry: 69.76 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 1695.74 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 216.32 g; W tym cukry: 32.49 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-20 środa	Śniadanie	Platki 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki 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. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki 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. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 JECZ.</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 JECZ.</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>) Sok pomidorowy 200 ml Sałata zielona 20 g 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>) 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 JECZ.</u>)
	II ŚN					Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
2025-08-20 środa	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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	Zupa z soczewicy i ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2025-08-20 środa	PD					Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolejca	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 delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 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 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 delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 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 b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 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 b/c 250 ml
2025-08-20 środa	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2594.23 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 94.66 g; Kw. tł. nasy.: 44.17 g; Węglowodany ogółem: 349.48 g; W tym cukry: 90.93 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2246.76 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 335.14 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2207.76 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; W tym cukry: 81.51 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2188.88 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2333.67 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 43.46 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2162.28 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; W tym cukry: 77.65 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 1682.75 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 234.62 g; W tym cukry: 39.74 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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	
2025-08-21 czwartek	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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 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>) 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 naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml 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>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml 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 Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	II ŚN							Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml		
Kolejca	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>) 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%) 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>) 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>) 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>) 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>) 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>) 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. 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>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2634.96 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 93.28 g; Kw. tł. nasy.: 43.00 g; Węglowodany ogółem: 363.35 g; W tym cukry: 89.87 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2571.59 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 353.57 g; W tym cukry: 85.15 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2669.57 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 97.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.91 g; Węglowodany ogółem: 361.96 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2770.55 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 104.11 g; Kw. tł. nasy.: 41.63 g; Węglowodany ogółem: 370.57 g; W tym cukry: 87.87 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2552.66 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 93.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 338.25 g; W tym cukry: 81.41 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2416.81 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 308.52 g; W tym cukry: 46.86 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2446.71 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 91.90 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; W tym cukry: 67.73 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1985.26 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 257.15 g; W tym cukry: 45.19 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 5.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatwo z ogr. sub. pob. wydź. soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2025-08-22 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>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 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>) 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>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 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>) 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>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Arbuz 200 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)								
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 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 pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 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 pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 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 pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 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 pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 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 pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)								
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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 Mix салат 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 100 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>) Pomidor 80 g Mix салат 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 Mix салат 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 100 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. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 100 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 Mix салат 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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: 2679.57 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 377.77 g; W tym cukry: 123.15 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2395.99 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 329.01 g; W tym cukry: 94.76 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2438.89 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 332.79 g; W tym cukry: 97.86 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2319.83 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 327.29 g; W tym cukry: 113.90 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2439.41 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 92.53 g; Kw. tł. nasy.: 48.92 g; Węglowodany ogółem: 301.99 g; W tym cukry: 84.92 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2376.16 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 308.98 g; W tym cukry: 67.50 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 238.60 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 5.85 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-23 sobota	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) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 140 g (GLUPSZ) Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	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) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, 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 Graham 100 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	
	II ŚN						Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy 200 g (GLUPSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy- dieta 200 g (GLUPSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy- dieta 200 g (GLUPSZ) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy 200 g (GLUPSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy- dieta 200 g (GLUPSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami 200 ml (GLUPSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy 200 g (GLUPSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Kolacja	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2839.32 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 105.37 g; Kw. tł. nasy.: 42.87 g; Węglowodany ogółem: 365.55 g; W tym cukry: 79.10 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2477.88 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 337.05 g; W tym cukry: 80.74 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2445.57 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 351.10 g; W tym cukry: 102.45 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2355.23 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 325.27 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2341.29 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; W tym cukry: 64.48 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2417.43 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g; W tym cukry: 77.65 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 1757.38 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 240.23 g; W tym cukry: 37.76 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatwo z ogr. sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna				
2025-08-24 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ, GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 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>GLUPSZ,</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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 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>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 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 wiśniowym b/c 200 ml					
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml					
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)						Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2335.81 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 95.96 g; Kw. tł. nasy.: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 271.15 g; W tym cukry: 61.75 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 7.40 g;		Wartość energetyczna: 2142.69 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 262.33 g; W tym cukry: 56.28 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 5.83 g;		Wartość energetyczna: 2001.93 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 286.81 g; W tym cukry: 56.10 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 5.49 g;		Wartość energetyczna: 1951.58 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 240.62 g; W tym cukry: 55.04 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 5.34 g;		Wartość energetyczna: 2275.29 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 271.79 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 6.32 g;		Wartość energetyczna: 2189.79 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; W tym cukry: 61.24 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 7.04 g;		Wartość energetyczna: 1742.40 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 209.82 g; W tym cukry: 37.26 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 5.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-25 poniedziałek	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) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 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) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 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 marchwiowy 200 ml 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) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 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) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 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 marchwiowy 200 ml 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) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	
	II ŚN							Kisiel o smaku malinowym b/c 200 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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	Barszcz czerwony 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				Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 czekoladowym b/c 200 ml (MLE)	
	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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 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) Sok pomidorowy 200 ml Pomidor 90 g Rukola 10 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) 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 Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 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) Ser żółty 50 g (MLE) 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) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (SOJ) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (SOJ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2414.75 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 46.67 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 70.65 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2289.76 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2336.77 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 354.82 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2058.49 kcal; Białko ogółem: 79.58 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 321.81 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2095.11 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 45.89 g; Węglowodany ogółem: 275.11 g; W tym cukry: 42.52 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2210.23 kcal; Białko ogółem: 77.03 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 45.63 g; Węglowodany ogółem: 310.87 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 1514.52 kcal; Białko ogółem: 67.97 g; Tłuszcz: 41.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; W tym cukry: 29.07 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 6.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatwo z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-08-26 wtorek	Śniadanie	Płatki 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) 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 delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) 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 delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml 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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	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 JECZ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN							Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	
	Kolejacja	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>) Rzodkiew biała 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>) Buraczki gotowane plastry 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 naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane plastry 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>) Rzodkiew biała 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>) Rzodkiew biała 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>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane plastry 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2206.26 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 304.62 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2193.45 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2332.65 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 316.46 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2018.79 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 280.80 g; W tym cukry: 60.62 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2007.46 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 271.83 g; W tym cukry: 50.49 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2236.12 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; W tym cukry: 55.44 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 1500.71 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 40.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 210.94 g; W tym cukry: 25.02 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 5.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-27 środa	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>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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 marchwiowy 200 ml Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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 marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Sałata zielona 20 g 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 cytrynowym b/c 200 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona 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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona 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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany 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%) 20 g Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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: 2745.78 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 112.30 g; Kw. tł. nasy.: 50.27 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2485.39 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.08 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2590.37 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 344.92 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.66 g;		Wartość energetyczna: 2386.23 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2519.86 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 90.77 g; Kw. tł. nasy.: 39.50 g; Węglowodany ogółem: 333.49 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2576.80 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 39.51 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 1907.06 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 247.62 g; W tym cukry: 31.42 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 7.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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	
2025-08-28 czwartek	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>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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>) 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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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>) 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g			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 JECZ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	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 JECZ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	II śN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 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	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 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	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłek z olejem() 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli 70 g (<u>GLU PSZ, 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 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>) 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>) Pomidor 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>) 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 b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 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>) Pomidor 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. 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2603.96 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 94.67 g; Kw. tł. nasy.: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2365.54 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 14.96 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2409.16 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2327.81 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 295.82 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 6.17 g;			Wartość energetyczna: 2407.72 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2403.86 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 345.49 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 1807.15 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 223.60 g; W tym cukry: 41.53 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 5.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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. wyd. soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-08-29 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>) Powidla śliwkowe 60 g Jabłko 150 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>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Jabłko 150 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>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 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. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 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. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	II ŚN							Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</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	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 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>)	
Kolejnia	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>) Papryka świeża 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok marchwiowy 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>) Pomidor 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok marchwiowy 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)
	Wartość energetyczna: 2571.03 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 86.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; W tym cukry: 111.40 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 8.16 g;		Wartość energetyczna: 2312.41 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 325.69 g; W tym cukry: 103.02 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 8.16 g;		Wartość energetyczna: 2323.97 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 332.25 g; W tym cukry: 110.32 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 9.34 g;		Wartość energetyczna: 2173.91 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 296.51 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2133.77 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 282.29 g; W tym cukry: 71.20 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2212.62 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 311.97 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 10.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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	
2025-08-30 sobota	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 żółty 50 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>)	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-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Ser żółty 50 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 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 lodowa 20 g 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. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN						Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Surówka z seler i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z seler i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD						Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Polędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Polędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Polędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Polędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Polędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g			
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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: 2635.29 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 100.32 g; Kw. tł. nasy.: 49.60 g; Węglowodany ogółem: 346.35 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2530.93 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 358.64 g; W tym cukry: 78.58 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2545.63 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 361.80 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2446.66 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 324.69 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2417.56 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 47.02 g; Węglowodany ogółem: 316.45 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2423.34 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 351.71 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1836.69 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 239.07 g; W tym cukry: 30.31 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.85 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-31 niedziela	Śniadanie	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>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 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>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 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>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona 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 JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 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 jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Pomidorowa z zacierką 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>) Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 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 jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 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.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)
		Wartość energetyczna: 2186.66 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 298.94 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2128.36 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 295.33 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2159.54 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 301.58 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 1865.41 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 255.21 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1865.41 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 255.21 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2136.46 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 283.02 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2290.39 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 317.54 g; W tym cukry: 86.33 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 1616.83 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 43.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 223.32 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 8.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-18 poniedziałek	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 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>) 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	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>) Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 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, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Brokułowa 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>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z seler a i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 - brokułowa z ryżem RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2025-08-18 poniedziałek	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Rozspanka 10 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 natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Rozspanka 10 g	Rozspanka 10 g Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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 - grysikowa 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: 2435.17 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 345.45 g; W tym cukry: 105.58 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 1866.38 kcal; Białko ogółem: 46.75 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 292.87 g; W tym cukry: 69.22 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2025.21 kcal; Białko ogółem: 57.58 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 287.01 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2492.46 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz: 93.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 340.87 g; W tym cukry: 85.08 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2422.61 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 355.85 g; W tym cukry: 96.94 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 8.49 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: 2474.43 kcal; Białko ogółem: 122.11 g; Tłuszcz: 117.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 241.68 g; W tym cukry: 106.34 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 4.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-19 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) 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. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 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. 25 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</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 lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) 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. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 marchwiowy 200 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	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>) Dynia duszona* z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mięso wieprzowe (szynka) mielone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - solferino 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 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>) 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 zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</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 Ziemniaczana 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>) 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 wielowarzywny pasteryzowany 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	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	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>)
	Wartość energetyczna: 2714.81 kcal; Białko ogółem: 133.87 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.13 g; Węglowodany ogółem: 361.38 g; W tym cukry: 81.04 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2085.45 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 313.59 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2216.34 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 285.62 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 3.46 g;	Wartość energetyczna: 2636.39 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 102.05 g; Kw. tł. nasy.: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 351.77 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2922.25 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 89.93 g; Kw. tł. nasy.: 39.05 g; Węglowodany ogółem: 407.00 g; W tym cukry: 80.60 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 9.29 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: 2390.27 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Tłuszcz: 122.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 205.16 g; W tym cukry: 103.15 g; Błonnik pok.: 16.46 g; Sól: 4.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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	
2025-08-20 środa	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>) Serek homo. naturalny 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 homo. naturalny 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: ORŻ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Sok pomidorowy 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 OW.</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 Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 - grysikowa RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
Kolejca	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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2440.45 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 354.94 g; W tym cukry: 113.51 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1881.07 kcal; Białko ogółem: 56.13 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 303.82 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2140.30 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 312.88 g; W tym cukry: 89.67 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2395.66 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; W tym cukry: 101.71 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2334.69 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; W tym cukry: 84.56 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2494.31 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz: 119.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 240.16 g; W tym cukry: 105.82 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 4.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-21 czwartek	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 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>) 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	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 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>) 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 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE,</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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	II śN							
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</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>)	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 300 g Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto wegetariańskie z tofu 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</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 - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
Kolejca		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>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) 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>) 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>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) 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>) Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) 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>) 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>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2855.78 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 101.97 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 373.88 g; W tym cukry: 92.11 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2246.79 kcal; Białko ogółem: 60.88 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2380.86 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 94.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 317.34 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 3.07 g;	Wartość energetyczna: 2863.78 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 122.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2774.70 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 97.78 g; Kw. tł. nasy.: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 382.86 g; W tym cukry: 92.83 g; Błonnik pok.: 29.06 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: 2419.51 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 116.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 228.28 g; W tym cukry: 106.02 g; Błonnik pok.: 15.79 g; Sól: 4.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-22 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>) Dżem brzoskwinioowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 3 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem 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>) Dżem brzoskwinioowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 3 szt Jabłko 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>) Dżem brzoskwinioowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 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>) Dżem brzoskwinioowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem 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>) Dżem brzoskwinioowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z młkiem 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 młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II śN							
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 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 pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 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 pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) 100 ml Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 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 pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 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 - wiosenna z makaronem 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2025-08-22 piątek	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>) Pomidor 80 g Mix sałat 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 Mix sałat 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 Mix sałat 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 Mix sałat 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 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	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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2541.74 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 347.76 g; W tym cukry: 117.41 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1994.34 kcal; Białko ogółem: 55.81 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 313.48 g; W tym cukry: 87.20 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2191.98 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 292.63 g; W tym cukry: 86.26 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 2.85 g;	Wartość energetyczna: 2708.12 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 97.34 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 370.88 g; W tym cukry: 110.71 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2517.52 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 7.73 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: 2562.92 kcal; Białko ogółem: 129.91 g; Tłuszcz: 124.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 240.42 g; W tym cukry: 103.05 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 4.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-23 sobota	Śniadanie	Ryż 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 , Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 , Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE , Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż 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 , Tofu 50 g (SOJ , Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Ryż na mleku 400 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt 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	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Gulasz wołowy- dieta 200 g (GLU PSZ , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE ,)	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 300 g (GLU JECZ , Gulasz wołowy- dieta 100 g (GLU PSZ , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL , Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 200 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL , Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie 350 g (SEL, GLU JECZ , Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Mieso wołowe mielone 100 g (GLU PSZ , Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL , Buraczki gotowane 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 - selerowa z ziemniakami RYD 700 g (JAJ, SOJ, SEL , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
Kolejność		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 , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (SEL , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i 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. 20 g (MLE , Serek homo. naturalny 100 g (MLE , Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL , 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 , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (SEL , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2615.22 kcal; Białko ogółem: 122.56 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2109.12 kcal; Białko ogółem: 62.43 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2411.02 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 91.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 323.67 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2470.72 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 362.99 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2531.45 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 377.90 g; W tym cukry: 105.07 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.51 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: 2417.83 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 116.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 233.27 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 4.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-24 niedziela	Śniadanie	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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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: ORŻ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Polewica 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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, GLU OW,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II śN							
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ziemniaki gotowane 300 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) 400 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ,) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 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 - 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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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: ORŻ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 i słonecznika z natką pietruszki 100 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta* 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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 - jarzynowa z ryżem RYD 700 g (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 jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		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: 2326.52 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 274.31 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1875.02 kcal; Białko ogółem: 64.71 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 279.26 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 1906.79 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 209.21 g; W tym cukry: 47.94 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 3.78 g;	Wartość energetyczna: 2094.35 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.82 g; Węglowodany ogółem: 277.27 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2442.09 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 349.86 g; W tym cukry: 78.00 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 6.11 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: 2532.15 kcal; Białko ogółem: 126.29 g; Tłuszcz: 122.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 239.55 g; W tym cukry: 100.72 g; Błonnik pok.: 17.28 g; Sól: 3.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-25 poniedziałek	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 Sałata zielona 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) 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	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ) 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	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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 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) 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 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) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 300 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony 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		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 ziemniakami RYD 700 g (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) Serek homo. naturalny 150 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 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) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 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 makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 - jarzynowa z makaronem RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 20 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2389.66 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 350.05 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1985.90 kcal; Białko ogółem: 47.15 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2203.85 kcal; Białko ogółem: 66.07 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 333.14 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 2.87 g;	Wartość energetyczna: 2401.65 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 47.83 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2381.91 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 363.11 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 7.02 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: 2524.12 kcal; Białko ogółem: 129.13 g; Tłuszcz: 122.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 232.79 g; W tym cukry: 103.96 g; Błonnik pok.: 17.05 g; Sól: 4.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-26 wtorek	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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż 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>) Poledwica premium- wędlina 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	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>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 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	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 - jarzynowa z zacierką RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	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 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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 owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2378.64 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 319.09 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1912.00 kcal; Białko ogółem: 67.51 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 279.63 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2030.28 kcal; Białko ogółem: 73.60 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 283.49 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2396.83 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 96.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2543.51 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 345.91 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 9.06 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: 2468.68 kcal; Białko ogółem: 125.38 g; Tłuszcz: 118.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 233.65 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 7.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-27 środa	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>) Serek homo. naturalny 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 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. naturalny 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: ORŻ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 200 ml (<u>MLE,</u>) 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 OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II śN							
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Curry warzywne z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<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	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>) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 75 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. 25 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ.</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: ORŻ.</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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 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 - 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2680.67 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 91.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.72 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2041.39 kcal; Białko ogółem: 57.72 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 305.00 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2361.77 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 93.10 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 293.01 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2453.12 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 44.09 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2699.77 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 90.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.94 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.39 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: 2507.16 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 126.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 221.68 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 4.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-28 czwartek	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 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	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 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mus z jabłek () b/c 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 - 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	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 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 Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 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	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Pieczeń wołowa 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Frittata z jajkiem 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mięso wołowe mielone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 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 - szpinakowa z ziemniakami RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolejca	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>) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</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: ORŻ,</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>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Ziemniaczana 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
								Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2572.76 kcal; Białko ogółem: 131.20 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 336.93 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 15.41 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2036.42 kcal; Białko ogółem: 69.68 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 295.51 g; W tym cukry: 43.98 g; Błonnik pok.: 15.15 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2187.36 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 289.79 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 2217.44 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz: 87.68 g; Kw. tł. nasy.: 46.71 g; Węglowodany ogółem: 288.47 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2638.39 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 378.49 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 7.26 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: 2305.16 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 115.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 207.26 g; W tym cukry: 106.15 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 4.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-29 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>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 75 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>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt 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: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 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>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 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>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ś ŚN							
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</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>)	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB,</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>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet jagnięcy z serem top i pietruszką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 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 - krupnik RYD 700 g (<u>JAJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	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 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: ORŻ,</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>) Papryka świeża 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)						
								Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)
		Wartość energetyczna: 2540.66 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; W tym cukry: 109.32 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 1973.20 kcal; Białko ogółem: 54.54 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 292.41 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2196.11 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g; W tym cukry: 95.88 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2527.74 kcal; Białko ogółem: 67.01 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 370.37 g; W tym cukry: 111.38 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2507.83 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 115.18 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 9.49 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: 2488.07 kcal; Białko ogółem: 127.20 g; Tłuszcz: 118.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 236.22 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 16.62 g; Sól: 6.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-30 sobota	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 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>) 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 Sałata lodowa 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 żółty 50 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>)	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 pomidorowy 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 OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II śN							
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 300 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 ziemniakami RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2025-08-31 niedziela	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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 75 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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>) 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>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Ziemniaczana 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2712.06 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 41.17 g; Węglowodany ogółem: 377.58 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2075.75 kcal; Białko ogółem: 54.84 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 328.87 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2393.63 kcal; Białko ogółem: 77.82 g; Tłuszcz: 93.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 312.15 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 2627.95 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 89.93 g; Kw. tł. nasy.: 46.28 g; Węglowodany ogółem: 373.16 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2636.64 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 385.08 g; W tym cukry: 84.50 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 7.42 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: 2376.62 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 125.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 198.68 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 18.19 g; Sól: 4.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-31 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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	Pomidorowa z zacierką 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 jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Pomidorowa z zacierką 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 jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw z jajkiem() 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 - pomidorowa z zacierką RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2025-08-31 niedziela	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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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 - grycikowa RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2314.55 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 308.53 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2015.80 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 1990.12 kcal; Białko ogółem: 68.15 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 268.69 g; W tym cukry: 76.27 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2282.74 kcal; Białko ogółem: 65.69 g; Tłuszcz: 99.13 g; Kw. tł. nasy.: 42.49 g; Węglowodany ogółem: 288.75 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2669.47 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; W tym cukry: 112.99 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 10.08 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: 2468.05 kcal; Białko ogółem: 125.87 g; Tłuszcz: 118.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 232.75 g; W tym cukry: 101.63 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 6.95 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,