

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml							
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)							
	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
PN		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) 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 jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) 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 jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2834.06 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 405.75 g; W tym cukry: 102.41 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2194.44 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2342.39 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2175.17 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2158.48 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 318.88 g; W tym cukry: 62.85 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2260.93 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1618.58 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 232.03 g; W tym cukry: 29.61 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 4.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g 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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g 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	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na sypko 200 g Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolejnia	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g 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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g 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 gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g 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. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) 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>) 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 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: 2963.69 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 106.04 g; Kw. tł. nasy.: 51.27 g; Węglowodany ogółem: 390.78 g; W tym cukry: 80.95 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2852.25 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Tłuszcz: 96.00 g; Kw. tł. nasy.: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 382.72 g; W tym cukry: 79.68 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2825.94 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 398.85 g; W tym cukry: 85.33 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2422.61 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2429.31 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2554.71 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 40.89 g; Węglowodany ogółem: 355.80 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 1887.50 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 244.42 g; W tym cukry: 43.34 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 5.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-06 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt 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> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> , Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> , Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> , Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> , Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> , Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> , Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna 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	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> , Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , 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 pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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> , Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 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 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>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g			
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u> , 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 owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 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: 2316.62 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 313.76 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2159.59 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 297.85 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2279.76 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; W tym cukry: 96.26 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2052.82 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 280.98 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2218.80 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 293.39 g; W tym cukry: 67.34 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2225.94 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 321.53 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 1541.17 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 212.28 g; W tym cukry: 32.44 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 6.17 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-08-07 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	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>) 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>) 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>) 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>) 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 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>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) 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>) 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>) 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, 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. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 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>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
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: 2647.00 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 98.42 g; Kw. tł. nasy.: 48.67 g; Węglowodany ogółem: 354.95 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2626.74 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 96.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 348.59 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2657.92 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 95.94 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 81.51 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2465.80 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2413.17 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 87.60 g; Kw. tł. nasy.: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2557.54 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 91.46 g; Kw. tł. nasy.: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 345.22 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 1861.86 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 248.37 g; W tym cukry: 39.02 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 7.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-08 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt 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>) Twarożek 50 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>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt 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>) 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II i ŚN					Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem, () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem, () 100 g (<u>SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem, () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem, () 100 g (<u>SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem, () 100 g (<u>SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD					Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) 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>) Buraczki gotowane plasty 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) 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>) Buraczki gotowane plasty 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) 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: 2379.01 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 347.01 g; W tym cukry: 115.86 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2407.95 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2426.20 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 355.21 g; W tym cukry: 121.78 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2223.70 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; W tym cukry: 112.38 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2243.94 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 85.93 g; Kw. tł. nasy.: 43.19 g; Węglowodany ogółem: 282.61 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2333.04 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 316.24 g; W tym cukry: 85.09 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 1699.30 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 218.00 g; W tym cukry: 43.81 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 6.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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. wydź. soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-08-09 sobota	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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>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>)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>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>)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok marchwiowy 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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>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 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, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml							
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)							
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Pierszyna delikatna z kunej 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>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g			
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierszyna delikatna z kunej 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>) Pierszyna delikatna z kunej 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: 2636.44 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 92.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 77.53 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2440.59 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 329.15 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2471.76 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 335.40 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2443.13 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; W tym cukry: 75.09 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2471.18 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 89.58 g; Kw. tł. nasy.: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 323.79 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2387.79 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 329.53 g; W tym cukry: 86.08 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1862.24 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 243.43 g; W tym cukry: 40.22 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-10 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN						Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko pieczone 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko pieczone 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 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>) Bulka 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 pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 zielona 20 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 zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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 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 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>) 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 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>) 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 zielona 20 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) 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: 2423.32 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 105.75 g; Kw. tł. nasy.: 47.99 g; Węglowodany ogółem: 258.37 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2331.96 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 88.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.19 g; Węglowodany ogółem: 275.26 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2282.07 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 277.44 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2240.73 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 97.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 232.74 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2402.28 kcal; Białko ogółem: 135.75 g; Tłuszcz: 106.61 g; Kw. tł. nasy.: 51.13 g; Węglowodany ogółem: 239.95 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2384.71 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 90.89 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 274.63 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 1883.96 kcal; Białko ogółem: 121.32 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 204.12 g; W tym cukry: 40.30 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 5.82 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatwo z ogr. sub. pob. wyd. soku żołądkowego	KRK- RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-08-11 poniedziałek	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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki 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 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE.</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>) 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 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>) Pasta warzywna () 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 Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE.</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>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE.</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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 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: 2452.72 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2348.10 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 39.88 g; Węglowodany ogółem: 345.32 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2430.36 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2271.52 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 75.63 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2262.93 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 40.74 g; Węglowodany ogółem: 319.24 g; W tym cukry: 73.58 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2336.57 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 356.08 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1596.37 kcal; Białko ogółem: 70.58 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 229.97 g; W tym cukry: 34.72 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 3.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-12 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) 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>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) 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>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) 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 pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g 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>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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>) 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>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 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>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)							
	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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2601.22 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 375.32 g; W tym cukry: 71.85 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2377.19 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 354.78 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2412.20 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2425.19 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 351.70 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2291.02 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 326.38 g; W tym cukry: 67.16 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2307.39 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 1652.66 kcal; Białko ogółem: 81.06 g; Tłuszcz: 42.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 250.93 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 6.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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. wydż. 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	
2025-08-13 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) 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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) 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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) 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 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>) 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 JECZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	
	II ŚN						Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			
	Obiad	Grycikowa () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Klopsik drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Klopsik drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 200 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	PD						Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)			
Kolacja	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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sok pomidorowy 200 ml	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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g			
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)					Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, 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: 2483.25 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 45.01 g; Węglowodany ogółem: 329.71 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2435.24 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kw. tł. nasy.: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; W tym cukry: 91.69 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2480.04 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 347.85 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2265.30 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2300.98 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.63 g; Węglowodany ogółem: 290.66 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2427.81 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 1713.86 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 210.05 g; W tym cukry: 37.66 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 6.05 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa		KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatwo z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-08-14 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>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> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)
	II ŚN						Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD						Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u> ,)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</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> ,) 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>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</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>MLE</u> ,) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) 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>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 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> ,) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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> ,) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
Wartość energetyczna: 2647.74 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 93.34 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 363.82 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 6.59 g;		Wartość energetyczna: 2504.01 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 353.71 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2552.70 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 366.22 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2450.66 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 81.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 340.46 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 41.12 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2458.04 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 313.63 g; W tym cukry: 53.71 g; Błonnik pok.: 45.03 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2474.88 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; W tym cukry: 52.66 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1872.71 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 253.31 g; W tym cukry: 31.21 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 4.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Arbuz 200 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)			Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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 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>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) 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: 2714.77 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 372.14 g; W tym cukry: 108.92 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2550.19 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 353.23 g; W tym cukry: 92.80 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2543.66 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 356.49 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2381.60 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 314.89 g; W tym cukry: 107.68 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2335.98 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 299.42 g; W tym cukry: 95.65 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2350.84 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 1713.23 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 209.86 g; W tym cukry: 42.92 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 5.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)		Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	II ŚN							Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD							Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z brokułu i pomidora 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z brokułu i pomidora 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z brokułu i pomidora 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z brokułu i pomidora 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z brokułu i pomidora 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z brokułu i pomidora 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z brokułu i pomidora 100 g		
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) 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 jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) 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 jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)
		Wartość energetyczna: 2764.51 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 105.12 g; Kw. tł. nasy.: 42.48 g; Węglowodany ogółem: 354.39 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2519.55 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2519.13 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 374.90 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2336.15 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2346.92 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 293.50 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2412.69 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 344.29 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 1796.21 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 237.81 g; W tym cukry: 40.22 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-17 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ,</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u> Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	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> <u>(GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u> Mus z jabłek () b/c 100 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u> Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u> Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u> Papryka świeża 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>GLUPSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u> Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 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> Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u> Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u> Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml						
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u> Mizeria 200 g (<u>MLE,</u> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Mizeria 200 g (<u>MLE,</u> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Mizeria 100 g (<u>MLE,</u> Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Mizeria 100 g (<u>MLE,</u> Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)						
	Kolacja	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> Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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>GLUPSZ,</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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	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> Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia,marchew 100g 1 szt						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 mango,banan,jabłko,ananas,dyni a,marchew 100g 1 szt	Mus mango,banan,jabłko,ananas,dyni a,marchew 100g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2204.52 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 84.23 g; Kw. tł. nasy.: 41.73 g; Węglowodany ogółem: 280.80 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1925.97 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 258.44 g; W tym cukry: 38.97 g; Błonnik pok.: 14.70 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2039.31 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 290.37 g; W tym cukry: 52.58 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 1782.82 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 242.40 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2073.45 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 44.15 g; Węglowodany ogółem: 247.84 g; W tym cukry: 34.47 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2142.66 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; W tym cukry: 42.63 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1528.57 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 37.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 207.55 g; W tym cukry: 23.08 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 5.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 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	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Hummus 100 g (SEZ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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 (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)
	II śN							
	Obiad	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 150 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 300 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami () (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL,) Makaron bezglutenowy 200 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - wiosenna z ziemniakami () RYD 700 g (JAJ, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
PN	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 25 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (MLE, SEL,) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem () RYD 700 g (JAJ, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2431.69 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 334.91 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2007.93 kcal; Białko ogółem: 61.00 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 312.22 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 17.05 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2087.80 kcal; Białko ogółem: 64.17 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 307.50 g; W tym cukry: 62.28 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 2.93 g;	Wartość energetyczna: 2618.87 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 94.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 365.75 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2454.09 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 372.29 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2431.41 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 116.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 239.23 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 4.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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, JAJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 300 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami () 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - brokułowa z ziemniakami () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Półedwica 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>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 3026.36 kcal; Białko ogółem: 142.62 g; Tłuszcz: 101.49 g; Kw. tł. nasy.: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 394.19 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2209.12 kcal; Białko ogółem: 66.24 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; W tym cukry: 43.49 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2514.12 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 95.39 g; Kw. tł. nasy.: 39.60 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 2824.44 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 91.53 g; Kw. tł. nasy.: 47.65 g; Węglowodany ogółem: 395.16 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 3100.64 kcal; Białko ogółem: 134.11 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 43.65 g; Węglowodany ogółem: 451.28 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2449.29 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz: 122.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 219.12 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sól: 4.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-06 środa	Śniadanie II SN Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ</u>,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>,) Pomidor 80 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>,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>,) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>,) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>,)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE</u>,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>,)
	Obiad Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>,) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>,)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>,) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>,) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>,) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>,) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>,) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL</u>,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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	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	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>,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<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>,) Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>,) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>,)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>,)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2376.74 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 316.31 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 1800.72 kcal; Białko ogółem: 56.24 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 265.43 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1991.54 kcal; Białko ogółem: 72.89 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 265.39 g; W tym cukry: 61.38 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 4.13 g;	Wartość energetyczna: 2369.53 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 89.79 g; Kw. tł. nasy.: 47.96 g; Węglowodany ogółem: 301.95 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2374.21 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 355.54 g; W tym cukry: 102.63 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2454.48 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 116.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 14.81 g; Sól: 5.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-07 czwartek	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.o smaku naturalnym z ziołami 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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</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	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>) 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>) 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>) 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>) 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: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<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>) Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa 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 ryżem () 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2832.35 kcal; Białko ogółem: 127.81 g; Tłuszcz: 102.20 g; Kw. tł. nasy.: 43.62 g; Węglowodany ogółem: 361.17 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2212.50 kcal; Białko ogółem: 61.96 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; W tym cukry: 35.23 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2475.73 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 96.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; W tym cukry: 65.47 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 2692.61 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 106.71 g; Kw. tł. nasy.: 45.66 g; Węglowodany ogółem: 346.22 g; W tym cukry: 74.34 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2769.62 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 95.60 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 378.65 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2450.41 kcal; Białko ogółem: 124.60 g; Tłuszcz: 124.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 217.50 g; W tym cukry: 100.38 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sól: 4.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-08 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. 25 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 3 szt 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>) Dżem truskawkowy 25g 3 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza gryczana na mleku 400 g (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt 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 SN							
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk)(bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - szpinakowa z zacierką () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2025-08-08 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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>) Selerowa z makaronem () 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Buraczki gotowane plasty 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - selerowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2597.98 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 356.49 g; W tym cukry: 121.82 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2077.32 kcal; Białko ogółem: 54.67 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; W tym cukry: 100.12 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2150.22 kcal; Białko ogółem: 59.11 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 311.79 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 3.37 g;	Wartość energetyczna: 2713.97 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 97.09 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 380.79 g; W tym cukry: 118.62 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2564.03 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 384.50 g; W tym cukry: 127.30 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2494.93 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 116.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 246.57 g; W tym cukry: 106.51 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sól: 4.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-09 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g 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>) 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 zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g 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>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt (<u>MLE,</u>)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Bitka wołowa duszona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Surowka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surowka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso wołowe mielone w sosie wt 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - koperkowa z ryżem () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
PN	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2640.44 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Tłuszcz: 84.40 g; Kw. tł. nasy.: 40.97 g; Węglowodany ogółem: 349.12 g; W tym cukry: 103.10 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1878.95 kcal; Białko ogółem: 63.53 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 282.76 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2277.42 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 297.98 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2605.10 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 99.66 g; Kw. tł. nasy.: 45.59 g; Węglowodany ogółem: 358.52 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2636.06 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 374.47 g; W tym cukry: 91.72 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2447.98 kcal; Białko ogółem: 123.40 g; Tłuszcz: 122.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 223.32 g; W tym cukry: 100.45 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 4.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-10 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) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 150 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem 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) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem 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) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem 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 młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN							
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Budyń z udźca kurczaka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Budyń z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - rosół z makaronem () RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, 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. 75 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Hummus 100 g (SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) 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: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (MLE, SEL.) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem () RYD 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2505.57 kcal; Białko ogółem: 134.93 g; Tłuszcz: 94.44 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 287.96 g; W tym cukry: 75.80 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 1917.86 kcal; Białko ogółem: 61.69 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 287.56 g; W tym cukry: 58.93 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2184.39 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 90.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 250.85 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 2419.32 kcal; Białko ogółem: 70.58 g; Tłuszcz: 102.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 310.86 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2479.02 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; W tym cukry: 90.06 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 7.75 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: 2476.54 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; Tłuszcz: 114.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 246.74 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 14.30 g; Sól: 3.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-11 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) 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 Mix салат 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 Mix салат 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: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Ser topiony 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) 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, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN							
	Obiad	Wielowarzynna 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	Wielowarzynna 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	Wielowarzynna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzynna 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 - wielowarzynna z ziemniakami () RYD 700 g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 z koperkiem 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Grysiówka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Pasta warzywna () 100 g (SEL.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysiówka () RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) 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,)
		Wartość energetyczna: 2471.56 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1938.16 kcal; Białko ogółem: 48.83 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; W tym cukry: 35.56 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 2202.86 kcal; Białko ogółem: 67.14 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 2419.27 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 47.08 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2482.55 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 374.34 g; W tym cukry: 84.38 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2534.01 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 125.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 231.08 g; W tym cukry: 104.10 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 4.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-12 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) 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 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>) 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>) Roszponka 10 g Pomidor 90 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 kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron 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>) 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 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>GLU PSZ, 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jagłana na sypko 200 g Zrazik wołowy mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Mieso wołowe mielone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - 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>) 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: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</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		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt						Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2516.53 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 364.53 g; W tym cukry: 85.68 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2038.19 kcal; Białko ogółem: 58.05 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; W tym cukry: 55.44 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2188.51 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 313.75 g; W tym cukry: 70.09 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 2455.80 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 375.54 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2668.40 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 403.93 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 10.81 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: 2379.80 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 115.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 223.48 g; W tym cukry: 105.01 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 4.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-13 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g (<u>MLE</u> , Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u> , Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u> , Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u> , Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u> , Jabłko 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</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 młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki młode gotowane () 300 g Klopsik drobiowy z udźca 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL</u> , Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki młode gotowane () 200 g Curry warzywne z kalafioiem i ciecierzycą*. 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki młode gotowane () 200 g Klopsik drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Dyńa duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD							
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , 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 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. 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> , Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , 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> ,) Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Wartość energetyczna: 2656.43 kcal; Białko ogółem: 125.03 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kw. tł. nasy.: 49.59 g; Węglowodany ogółem: 347.19 g; W tym cukry: 121.34 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 1827.72 kcal; Białko ogółem: 53.60 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 290.37 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2309.94 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 87.96 g; Kw. tł. nasy.: 42.06 g; Węglowodany ogółem: 297.39 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2509.83 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 91.96 g; Kw. tł. nasy.: 49.36 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; W tym cukry: 102.38 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2589.44 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 41.44 g; Węglowodany ogółem: 369.79 g; W tym cukry: 104.05 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.49 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: 2522.56 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Tłuszcz: 121.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 237.97 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 14.76 g; Sól: 4.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-14 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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 lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Ser topiony 50 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)
	II ŚN							
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 300 g (GLU PSZ ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL ,) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziemn () RYD 700 g (JAJ, SEL ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Twarożek 150 g (MLE ,) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 25 g (MLE ,) Twarożek 50 g (MLE ,) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Twarożek 100 g (MLE ,) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Paszet z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Twarożek 100 g (MLE ,) Marchew gotowana plastry 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g (JAJ, SEL ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt						Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2683.42 kcal; Białko ogółem: 123.00 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 361.51 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2199.53 kcal; Białko ogółem: 69.82 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 329.24 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2314.98 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 325.86 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 2689.29 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 95.59 g; Kw. tł. nasy.: 42.86 g; Węglowodany ogółem: 378.70 g; W tym cukry: 83.77 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2684.05 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 394.94 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2381.92 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 113.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 225.74 g; W tym cukry: 92.70 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 3.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 75 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Arbuz 200 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II SN							
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: 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>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2778.44 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 41.92 g; Węglowodany ogółem: 365.08 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2220.75 kcal; Białko ogółem: 61.49 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2400.85 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 3.62 g;	Wartość energetyczna: 2608.15 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 401.79 g; W tym cukry: 109.56 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2698.54 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 80.72 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 393.37 g; W tym cukry: 100.13 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2563.99 kcal; Białko ogółem: 130.90 g; Tłuszcz: 123.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 238.99 g; W tym cukry: 103.92 g; Błonnik pok.: 14.91 g; Sól: 4.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Mix салат 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,) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE,) Pomidor 80 g Mix салат 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,) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 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 (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)
	II ŚN							
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Mieso drobiowe duszone z udźca 100 g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (GLU JECZ,) Mieso drobiowe duszone z udźca 50 g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (SEL,) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (JAJ, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ,) Sałatka z brokułu i pomidora 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,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Sałatka z brokułu i pomidora 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Sałatka z brokułu i pomidora 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Ser topiony 50 g (MLE,) Sałatka z brokułu i pomidora 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Selerowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, 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,) Sałatka z brokułu i pomidora 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - selerowa z makaronem () RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)			Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)
		Wartość energetyczna: 2655.96 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 363.74 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2167.82 kcal; Białko ogółem: 61.51 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 324.55 g; W tym cukry: 42.53 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2364.41 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2570.80 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 86.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2643.94 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 408.09 g; W tym cukry: 107.09 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2413.59 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz: 115.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 230.64 g; W tym cukry: 106.37 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 4.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
II ŚN							
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Schab gotowany 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u> ,) Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u> ,) Mizeria 200 g (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso (schab) mielone w sosie w/ 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - pomidorowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD							
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Piers 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	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> ,) Piers 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> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) 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 pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia,marchew 100g 1 szt						Mus mango,banan,jabłko,ananas,dyni a,marchew 100g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2084.66 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 265.64 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 14.70 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1831.78 kcal; Białko ogółem: 68.22 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 266.61 g; W tym cukry: 32.56 g; Błonnik pok.: 16.33 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 1770.86 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 227.79 g; W tym cukry: 30.17 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 2.06 g;	Wartość energetyczna: 2106.86 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 281.87 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2527.66 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 364.87 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.46 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: 2476.55 kcal; Białko ogółem: 121.62 g; Tłuszcz: 115.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 245.05 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 3.91 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,