

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)			Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2273.64 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2254.51 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 332.33 g; W tym cukry: 98.20 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2310.58 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2092.65 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 307.28 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2081.32 kcal; Białko ogółem: 81.06 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 298.32 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2214.05 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 320.95 g; W tym cukry: 82.92 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 1733.28 kcal; Białko ogółem: 67.17 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 238.60 g; W tym cukry: 48.01 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 7.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędzowanych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-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	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb 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 kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) 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 kiszony 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>) 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 kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g		
	II ŚN							Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona* z marchewką 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona* z marchewką 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona* z marchewką 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	PD							Jabłko 150 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU PSZ, 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>) Piers 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 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	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. 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>) 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. 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>) Piers 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 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	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>) Piers 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 zielona 20 g		
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		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: 2628.61 kcal; Białko ogółem: 122.86 g; Tłuszcz: 89.34 g; Kw. tł. nasy.: 41.59 g; Węglowodany ogółem: 339.17 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2580.40 kcal; Białko ogółem: 117.77 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 355.58 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2630.28 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 363.40 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2209.01 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 286.50 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2178.18 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 268.10 g; W tym cukry: 54.91 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2466.97 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g; W tym cukry: 69.76 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 1695.74 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 216.32 g; W tym cukry: 32.49 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.70 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-17 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN					Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
2025-09-17 środa	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD					Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
2025-09-17 środa	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 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 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) 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>) 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>) 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>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2594.23 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 94.66 g; Kw. tł. nasy.: 44.17 g; Węglowodany ogółem: 349.48 g; W tym cukry: 90.93 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2246.76 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 335.14 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2207.76 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; W tym cukry: 81.51 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2207.15 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 314.51 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2351.94 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 81.73 g; Kw. tł. nasy.: 42.80 g; Węglowodany ogółem: 319.32 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2162.28 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; W tym cukry: 77.65 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 1701.02 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 233.76 g; W tym cukry: 38.82 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-18 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN					Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD					Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2654.62 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 96.14 g; Kw. tł. nasy.: 43.67 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2526.25 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; W tym cukry: 85.85 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2630.28 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 93.26 g; Kw. tł. nasy.: 40.74 g; Węglowodany ogółem: 362.10 g; W tym cukry: 89.64 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2731.26 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 99.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.46 g; Węglowodany ogółem: 370.71 g; W tym cukry: 88.42 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2513.88 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2378.03 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 90.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 308.77 g; W tym cukry: 47.41 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2407.42 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 336.26 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1946.49 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 257.40 g; W tym cukry: 45.74 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 5.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw. z ogr. sub. pob. wyd. soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-09-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwiniov o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwiniov o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwiniov o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwiniov o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwiniov o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Śliwka 180 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>) Śliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 180 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	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD						Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) 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: 2807.53 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 101.34 g; Kw. tł. nasy.: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 377.65 g; W tym cukry: 111.89 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2532.90 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.68 g; Węglowodany ogółem: 341.81 g; W tym cukry: 97.98 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2637.53 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 90.37 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g; W tym cukry: 100.20 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2400.94 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 327.55 g; W tym cukry: 102.56 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2520.52 kcal; Białko ogółem: 121.95 g; Tłuszcz: 98.20 g; Kw. tł. nasy.: 50.87 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 73.58 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2574.81 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kw. tł. nasy.: 42.92 g; Węglowodany ogółem: 321.34 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 1915.62 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 233.41 g; W tym cukry: 46.28 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 6.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-20 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLUPSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 140 g (GLUPSZ) Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	II ŚN						Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy 200 g (GLUPSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy- dieta 200 g (GLUPSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy- dieta 200 g (GLUPSZ) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy 200 g (GLUPSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy- dieta 200 g (GLUPSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami 200 ml (GLUPSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy 200 g (GLUPSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2839.32 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 105.37 g; Kw. tł. nasy.: 42.87 g; Węglowodany ogółem: 365.55 g; W tym cukry: 79.10 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2477.88 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 337.05 g; W tym cukry: 80.74 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2445.57 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 351.10 g; W tym cukry: 102.45 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2355.23 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 325.27 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2341.29 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; W tym cukry: 64.48 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2417.43 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g; W tym cukry: 77.65 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 1757.38 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 240.23 g; W tym cukry: 37.76 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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				
2025-09-21, niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ, GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejawca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)					
	II ŚN							Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml					
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt					
	PD							Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana plasty 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana plasty 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana plasty 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml					
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)						Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2335.81 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 95.96 g; Kw. tł. nasy.: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 271.15 g; W tym cukry: 61.75 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 7.40 g;		Wartość energetyczna: 2142.69 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 262.33 g; W tym cukry: 56.28 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 5.83 g;		Wartość energetyczna: 2001.93 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 286.81 g; W tym cukry: 56.10 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 5.49 g;		Wartość energetyczna: 1951.58 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 240.62 g; W tym cukry: 55.04 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 5.34 g;		Wartość energetyczna: 2275.29 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 271.79 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 6.32 g;		Wartość energetyczna: 2189.79 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; W tym cukry: 61.24 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 7.04 g;		Wartość energetyczna: 1742.40 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 209.82 g; W tym cukry: 37.26 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 5.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-22 poniedziałek	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> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 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 marchwiowy 200 ml 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> ,) 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 kiszony 80 g Sałata zielona 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> ,) 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 kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) 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 kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)
	II ŚN						Kisiel o smaku malinowym b/c 200 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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 czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u> ,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (<u>SEL</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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (<u>SEL</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> ,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (<u>SOJ</u> ,) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (<u>SOJ</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: 2362.35 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; W tym cukry: 72.81 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2334.46 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 346.61 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2381.47 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 356.17 g; W tym cukry: 84.21 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2103.19 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 323.15 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2042.71 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 277.80 g; W tym cukry: 44.67 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2157.83 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1559.22 kcal; Białko ogółem: 66.05 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; W tym cukry: 31.23 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 6.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-23 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		
Koleja		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2206.26 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 304.62 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2193.45 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2332.65 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 316.46 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2018.79 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 280.80 g; W tym cukry: 60.62 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2007.46 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 271.83 g; W tym cukry: 50.49 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2236.12 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; W tym cukry: 55.44 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 1500.71 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 40.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 210.94 g; W tym cukry: 25.02 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 5.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw. z ogr. sub. pob. wyd. soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2025-09-24 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Masło 83% tł. 20g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II śN							Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB.</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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)					Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2.5 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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: 2730.63 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 112.27 g; Kw. tł. nasy.: 50.27 g; Węglowodany ogółem: 341.05 g; W tym cukry: 70.19 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2571.19 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 86.16 g; Kw. tł. nasy.: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 351.40 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2590.37 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 344.92 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2386.23 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2519.86 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 90.77 g; Kw. tł. nasy.: 39.50 g; Węglowodany ogółem: 333.49 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2576.80 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 39.51 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 1907.06 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 247.62 g; W tym cukry: 31.42 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 7.67 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2603.96 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 94.67 g; Kw. tł. nasy.: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2365.54 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 14.96 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2409.16 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2327.81 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 295.82 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 6.17 g;		Wartość energetyczna: 2407.72 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2403.86 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 345.49 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 1807.15 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 223.60 g; W tym cukry: 41.53 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 5.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-26 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>) Powidła śliwkowe 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z młkiem 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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN							Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, 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>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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>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>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>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>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)
		Wartość energetyczna: 2715.80 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 98.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 360.51 g; W tym cukry: 112.50 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2398.23 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; W tym cukry: 104.09 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2517.74 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 85.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; W tym cukry: 111.04 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 8.98 g;		Wartość energetyczna: 2259.73 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2219.59 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 284.29 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2406.40 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 313.55 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 1713.22 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 222.63 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 7.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-27 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb 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 pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN					Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	PD					Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2635.29 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 100.32 g; Kw. tł. nasy.: 49.60 g; Węglowodany ogółem: 346.35 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2530.93 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 358.64 g; W tym cukry: 78.58 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2545.63 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 361.80 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2446.66 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 324.69 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2417.56 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 47.02 g; Węglowodany ogółem: 316.45 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2423.34 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 351.71 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1836.69 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 239.07 g; W tym cukry: 30.31 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) 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 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) 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 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		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 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok marchwiowy 200 ml 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>) 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 80 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>) 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 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml							
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)								
						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) 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>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) 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>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2217.46 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 301.08 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2128.36 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 295.33 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2159.54 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 301.58 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 1880.81 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 256.28 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2151.86 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 284.09 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2151.86 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 284.09 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2290.39 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 317.54 g; W tym cukry: 86.33 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 1632.23 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 224.39 g; W tym cukry: 46.68 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 8.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: 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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II śN							
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z seleria i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - brokułowa z ryżem RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2025-09-15 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Roszponka 10 g Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2435.17 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 345.45 g; W tym cukry: 105.58 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 1866.38 kcal; Białko ogółem: 46.75 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 292.87 g; W tym cukry: 69.22 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2025.21 kcal; Białko ogółem: 57.58 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 287.01 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2492.46 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz: 93.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 340.87 g; W tym cukry: 85.08 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2422.61 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 355.85 g; W tym cukry: 96.94 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2474.43 kcal; Białko ogółem: 122.11 g; Tłuszcz: 117.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 241.68 g; W tym cukry: 106.34 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 4.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-16 wtorek	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ</u>,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>,) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u>, <u>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 lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>,) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE</u>,) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>,) Sok marchwiowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>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</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>,)
	II ŚN						
	Obiad Solferino 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>,)	Solferino 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Makaron 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>,) Dynia duszona* z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,) Mięso wieprzowe (szynka) mielone 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - solferino RYD 700 g (<u>JAJ</u>, <u>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</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>,) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 75 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>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</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>,) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>,) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>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</u>, <u>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</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>,) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ</u>, <u>SEL</u>,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>,) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>,)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>,) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>,)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>,)
	Wartość energetyczna: 2714.81 kcal; Białko ogółem: 133.87 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.13 g; Węglowodany ogółem: 361.38 g; W tym cukry: 81.04 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2085.45 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 313.59 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2216.34 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 285.62 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 3.46 g;	Wartość energetyczna: 2636.39 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 102.05 g; Kw. tł. nasy.: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 351.77 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2922.25 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 89.93 g; Kw. tł. nasy.: 39.05 g; Węglowodany ogółem: 407.00 g; W tym cukry: 80.60 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2390.27 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Tłuszcz: 122.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 205.16 g; W tym cukry: 103.15 g; Błonnik pok.: 16.46 g; Sól: 4.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-17 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II SN							
	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - grysikowa RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2025-09-18 czwartek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2440.45 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 354.94 g; W tym cukry: 113.51 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1881.07 kcal; Białko ogółem: 56.13 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 303.82 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2140.30 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 312.88 g; W tym cukry: 89.67 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2395.66 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; W tym cukry: 101.71 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2334.69 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; W tym cukry: 84.56 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2494.31 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz: 119.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 240.16 g; W tym cukry: 105.82 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 4.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-18 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	II śN							
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 300 g Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto wegetariańskie z tofu 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2807.41 kcal; Białko ogółem: 122.01 g; Tłuszcz: 96.92 g; Kw. tł. nasy.: 41.83 g; Węglowodany ogółem: 374.30 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2204.48 kcal; Białko ogółem: 60.84 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2335.52 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 317.66 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 2876.88 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 125.37 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 356.14 g; W tym cukry: 84.37 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2735.41 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 383.00 g; W tym cukry: 93.38 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2419.51 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 116.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 228.28 g; W tym cukry: 106.02 g; Błonnik pok.: 15.79 g; Sól: 4.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 75 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 3 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza gryczana na mleku 400 g (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	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	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) 100 ml Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - wiosenna z makaronem 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2756.29 kcal; Białko ogółem: 127.30 g; Tłuszcz: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 43.73 g; Węglowodany ogółem: 361.66 g; W tym cukry: 121.16 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2053.61 kcal; Białko ogółem: 57.77 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 325.18 g; W tym cukry: 89.90 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2323.49 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 304.83 g; W tym cukry: 89.46 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 3.27 g;	Wartość energetyczna: 2891.88 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 108.52 g; Kw. tł. nasy.: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 383.30 g; W tym cukry: 114.02 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2764.46 kcal; Białko ogółem: 123.13 g; Tłuszcz: 89.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.20 g; Węglowodany ogółem: 372.79 g; W tym cukry: 103.25 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2562.92 kcal; Białko ogółem: 129.91 g; Tłuszcz: 124.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 240.42 g; W tym cukry: 103.05 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 4.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-20 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 25 g (MLE , Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE , Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Tofu 50 g (SOJ , Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Ryż na mleku 400 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)
	II ŚN							
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Gulasz wołowy- dieta 200 g (GLU PSZ , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE ,)	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 300 g (GLU JECZ , Gulasz wołowy- dieta 100 g (GLU PSZ , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL , Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 200 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL , Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie 350 g (SEL, GLU JECZ , Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Mieso wołowe mielone 100 g (GLU PSZ , Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL , Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - selerowa z ziemniakami RYD 700 g (JAJ, SOJ, SEL , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
Kolejacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (SEL , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 25 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (SEL , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (SEL , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Serek homo. naturalny 100 g (MLE , Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (SEL , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2615.22 kcal; Białko ogółem: 122.56 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2109.12 kcal; Białko ogółem: 62.43 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2411.02 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 91.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 323.67 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2470.72 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 362.99 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2531.45 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 377.90 g; W tym cukry: 105.07 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2417.83 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 116.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 233.27 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 4.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-21, niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Polewica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE, GLU OW,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II śN							
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 300 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ,) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (MLE,) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE,) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta* 400 ml (MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem RYD 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)			Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
		Wartość energetyczna: 2326.52 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 274.31 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1875.02 kcal; Białko ogółem: 64.71 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 279.26 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 1906.79 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 209.21 g; W tym cukry: 47.94 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 3.78 g;	Wartość energetyczna: 2094.35 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.82 g; Węglowodany ogółem: 277.27 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2442.09 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 349.86 g; W tym cukry: 78.00 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2532.15 kcal; Białko ogółem: 126.29 g; Tłuszcz: 122.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 239.55 g; W tym cukry: 100.72 g; Błonnik pok.: 17.28 g; Sól: 3.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-22 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)
	II ŚN							
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryż na sypko 300 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL ,) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE ,) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziemniakami RYD 700 g (JAJ, SEL ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 150 g (SEL ,) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 25 g (MLE ,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL ,) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (SEL ,) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Ser żółty 50 g (MLE ,) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (SEL ,) Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 20 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,)
		Wartość energetyczna: 2456.71 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 352.07 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2008.25 kcal; Białko ogółem: 46.19 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 329.27 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2248.55 kcal; Białko ogółem: 64.16 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 334.49 g; W tym cukry: 68.13 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 3.21 g;	Wartość energetyczna: 2401.65 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 47.83 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2426.61 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 364.45 g; W tym cukry: 88.48 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 7.37 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: 2524.12 kcal; Białko ogółem: 129.13 g; Tłuszcz: 122.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 232.79 g; W tym cukry: 103.96 g; Błonnik pok.: 17.05 g; Sól: 4.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-23 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 100 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z zacierką RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2378.64 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 319.09 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1912.00 kcal; Białko ogółem: 67.51 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 279.63 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2030.28 kcal; Białko ogółem: 73.60 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 283.49 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2396.83 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 96.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2543.51 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 345.91 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2468.68 kcal; Białko ogółem: 125.38 g; Tłuszcz: 118.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 233.65 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 7.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-24 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Curry warzywne z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
Kolejca		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 150 g (<u>RYB.</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB.</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2809.37 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2084.29 kcal; Białko ogółem: 59.89 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 315.35 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2447.57 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 313.71 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 3.08 g;	Wartość energetyczna: 2453.12 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 44.09 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2699.77 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 90.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.94 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2507.16 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 126.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 221.68 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 4.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II śN							
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Pieczeń wołowa 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Frittata z jajkiem 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mieśo wołowe mielone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - szpinakowa z ziemniakami RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: 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>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
								Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2572.76 kcal; Białko ogółem: 131.20 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 336.93 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 15.41 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2036.42 kcal; Białko ogółem: 69.68 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 295.51 g; W tym cukry: 43.98 g; Błonnik pok.: 15.15 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2187.36 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 289.79 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 2217.44 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz: 87.68 g; Kw. tł. nasy.: 46.71 g; Węglowodany ogółem: 288.47 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2638.39 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 378.49 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2305.16 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 115.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 207.26 g; W tym cukry: 106.15 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 4.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 75 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ś ŚN							
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet jaglany z serem top i pietruszką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - krupnik RYD 700 g (<u>JAJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 150 g (<u>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. 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>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>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)						
		Wartość energetyczna: 2634.39 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 340.39 g; W tym cukry: 110.92 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 1981.11 kcal; Białko ogółem: 55.10 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 293.26 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2281.92 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 312.53 g; W tym cukry: 96.94 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2672.51 kcal; Białko ogółem: 73.81 g; Tłuszcz: 100.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 372.11 g; W tym cukry: 112.48 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2701.60 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; W tym cukry: 115.90 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2488.07 kcal; Białko ogółem: 127.20 g; Tłuszcz: 118.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 236.22 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 16.62 g; Sól: 6.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-27 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 300 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - koperkowa z ziemniakami RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 75 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2712.06 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 41.17 g; Węglowodany ogółem: 377.58 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2075.75 kcal; Białko ogółem: 54.84 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 328.87 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2393.63 kcal; Białko ogółem: 77.82 g; Tłuszcz: 93.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 312.15 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 2627.95 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 89.93 g; Kw. tł. nasy.: 46.28 g; Węglowodany ogółem: 373.16 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2636.64 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 385.08 g; W tym cukry: 84.50 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2376.62 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 125.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 198.68 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 18.19 g; Sól: 4.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Schab gotowany 50 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw z jajkiem() 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - pomidorowa z zacierką RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grycikowa RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)						
								Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2314.55 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 308.53 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2015.80 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 1990.12 kcal; Białko ogółem: 68.15 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 268.69 g; W tym cukry: 76.27 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2313.54 kcal; Białko ogółem: 65.75 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 290.89 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2669.47 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; W tym cukry: 112.99 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2468.05 kcal; Białko ogółem: 125.87 g; Tłuszcz: 118.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 232.75 g; W tym cukry: 101.63 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 6.95 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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