

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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		
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 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>)				Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 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. 60 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. 60 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. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	PD						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			
	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g 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 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2284.14 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2265.01 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 332.43 g; W tym cukry: 98.20 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2321.07 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 329.87 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2103.15 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2194.18 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 312.87 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2309.71 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 332.51 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 1743.78 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 238.70 g; W tym cukry: 48.01 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 7.38 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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 Bogatorzeszkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2025-10-14 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędzanych 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) 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. 20 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sok marchwiowy 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) 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. 20 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sok marchwiowy 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sok marchwiowy 200 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	
	II SN						Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynamus duszona* z marchewką 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynamus duszona* z marchewką 100 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynamus duszona* z marchewką 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynamus duszona* z marchewką 100 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Jabłko 150 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		
	Wartość energetyczna: 2654.96 kcal; Białko ogółem: 125.21 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 42.03 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2598.97 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 355.74 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2425.84 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 341.01 g; W tym cukry: 82.84 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2648.84 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 38.77 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2161.52 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 292.72 g; W tym cukry: 71.49 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2295.06 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 282.18 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2508.70 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 348.52 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 1714.30 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 51.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 216.48 g; W tym cukry: 32.60 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 8.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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 Bogatorośzkowa/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 Ubogoenerygetyczna
2025-10-15 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 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 JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 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 JĘCZ.</u>)	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. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 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 JĘCZ.</u>)
	II ŚN					Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	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	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>)	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU 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 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 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>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</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 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2641.92 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 97.78 g; Kw. tł. nasy.: 46.27 g; Węglowodany ogółem: 349.93 g; W tym cukry: 90.93 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 8.29 g;		Wartość energetyczna: 2256.84 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2217.84 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 81.51 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2217.22 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 314.63 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2502.00 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 46.59 g; Węglowodany ogółem: 334.23 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2257.52 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 340.48 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 1748.71 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 234.21 g; W tym cukry: 38.82 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 8.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-16 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 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 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> ,)	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>) Ogórek kiszony 80 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) 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 SN						Podplomyki 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	
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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 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> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 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 jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> ,)						Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u> , Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> ,)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u> , Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2680.16 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 96.82 g; Kw. tł. nasy.: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 360.59 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2551.79 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 353.08 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2655.82 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 93.93 g; Kw. tł. nasy.: 41.13 g; Węglowodany ogółem: 361.29 g; W tym cukry: 86.73 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2756.80 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 100.07 g; Kw. tł. nasy.: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 369.89 g; W tym cukry: 85.50 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2539.42 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 337.69 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2505.94 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 94.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 322.42 g; W tym cukry: 44.61 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2518.13 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 346.91 g; W tym cukry: 65.38 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 1972.03 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 256.59 g; W tym cukry: 42.83 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 5.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-17 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 brzoskwiniový 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 JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwiniový o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwiniový 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 JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwiniový 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 JĘCZ,</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 brzoskwiniový o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Śliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwiniový o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Śliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II SN							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>) 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>) 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	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: 2575.53 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 351.75 g; W tym cukry: 105.80 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.40 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: 2338.94 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 108.16 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2525.78 kcal; Białko ogółem: 128.49 g; Tłuszcz: 88.64 g; Kw. tł. nasy.: 42.66 g; Węglowodany ogółem: 318.06 g; W tym cukry: 73.69 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2597.97 kcal; Białko ogółem: 123.25 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.29 g; Węglowodany ogółem: 339.41 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 1818.52 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 234.76 g; W tym cukry: 46.28 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 5.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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 Bogatorzesztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łtuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-10-18 sobota	Śniadanie	Ryż 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> , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ</u> , Musztarda 20 g (<u>GOR</u> , Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 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 JĘCZ</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u> , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	
	II ŚN							Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Gulasz wołowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Gulasz wołowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ</u> , 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 (<u>MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Gulasz wołowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ</u> , 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 (<u>GLU 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> , 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 homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u> , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u> , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i 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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</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> , Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</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 homo. naturalny 100 g (<u>MLE</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> , Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u> , 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 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u> , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u> , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2882.02 kcal; Białko ogółem: 128.62 g; Tłuszcz: 106.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.87 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2530.65 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2498.34 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 353.91 g; W tym cukry: 102.19 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2408.01 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 328.07 g; W tym cukry: 72.20 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2496.43 kcal; Białko ogółem: 126.14 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 327.70 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2555.37 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 341.21 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 1810.16 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 243.03 g; W tym cukry: 37.49 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.98 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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 Bogatorzesztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-10-19 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> Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 60 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 JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, 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 JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, 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 JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, 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 JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, 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 JĘCZ,</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 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, 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 JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, 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 JĘCZ,</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>GLU 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 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>GLU 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 siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u> Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Twarożek 100 g (<u>MLE,</u> Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</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>GLU PSZ,</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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Twarożek 100 g (<u>MLE,</u> Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> 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 60 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u> Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u> Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> 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: 2369.83 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 98.90 g; Kw. tł. nasy.: 44.88 g; Węglowodany ogółem: 271.26 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2155.23 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 262.51 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2014.47 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 286.99 g; W tym cukry: 56.18 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 1964.12 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 240.81 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2390.20 kcal; Białko ogółem: 128.60 g; Tłuszcz: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 42.72 g; Węglowodany ogółem: 286.44 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2287.49 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 330.31 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1754.94 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 210.01 g; W tym cukry: 37.34 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 5.01 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ , Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ , Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ , Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ , Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ , Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ , Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 10 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ , Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	
	II SN							Kisiel o smaku malinowym b/c 200 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE ,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE , 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 , Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (SEL , Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (SEL , Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g 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 Graham 100 g (GLU PSZ , 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 b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (SEL , Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 10 g (MLE , Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (SEL , Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 5 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ , Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 5 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ , Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,)		
	Wartość energetyczna: 2372.01 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 72.86 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2344.12 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 346.68 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2329.13 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 362.83 g; W tym cukry: 89.86 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2391.13 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 356.23 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2112.85 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 323.22 g; W tym cukry: 73.58 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2154.11 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.77 g; Węglowodany ogółem: 292.23 g; W tym cukry: 44.91 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2190.03 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 1568.88 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 225.90 g; W tym cukry: 31.28 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 6.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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 Bogatorośzkowa/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
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 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>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 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>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 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>)		Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g 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. 60 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. 60 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. 60 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. 60 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 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	
	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 naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE.</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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE.</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>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE.</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>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE.</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 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2336.83 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2324.03 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 315.01 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2342.72 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 316.58 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2149.36 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 286.62 g; W tym cukry: 60.62 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2240.39 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 292.11 g; W tym cukry: 50.60 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2231.36 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 319.22 g; W tym cukry: 55.46 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 1631.29 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 216.76 g; W tym cukry: 25.02 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 6.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-22 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II SN	Kisiel o smaku 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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>)						
Kolaże	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU 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 Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 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 Salata 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 Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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-rokitnik 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt	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: 2542.08 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2601.08 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 91.23 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 345.11 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.88 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: 2622.22 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 93.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.20 g; Węglowodany ogółem: 347.94 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2613.67 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 375.05 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 9.53 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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 Bogatorzesztkowa/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
2025-10-23 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 JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g 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 JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		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 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 JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II SN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Obiad	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>)	
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU 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 100 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 60 g (<u>SOJ,</u>) Sok pomidorowy 200 ml 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 60 g (<u>SOJ,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 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 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)						Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)
		Wartość energetyczna: 2715.72 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 100.14 g; Kw. tł. nasy.: 47.15 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 67.20 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2388.20 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2431.82 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.67 g;		Wartość energetyczna: 2350.47 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 83.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 294.89 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2532.75 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 319.81 g; W tym cukry: 75.47 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2511.69 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 356.02 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 1829.81 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 222.66 g; W tym cukry: 38.59 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 5.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łtuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-10-24 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 30g 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 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 JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt 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 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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II SN						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	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 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)
	Wartość energetyczna: 2769.70 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 100.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 362.61 g; W tym cukry: 115.50 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2443.73 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 104.09 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2563.24 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 335.33 g; W tym cukry: 111.04 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 9.00 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: 2321.95 kcal; Białko ogółem: 117.67 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 298.74 g; W tym cukry: 72.38 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2491.56 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 325.02 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 11.29 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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 Bogatorzeszkowa/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	
2025-10-25 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		
	II ŚN					Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)		
	Kolacja	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.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 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.) Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g		
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2694.41 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 104.59 g; Kw. tł. nasy.: 51.98 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; W tym cukry: 70.06 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2541.49 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.48 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2417.39 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2556.19 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 358.83 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2356.19 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 317.41 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2568.25 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 95.94 g; Kw. tł. nasy.: 50.79 g; Węglowodany ogółem: 331.43 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2457.07 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 366.80 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 1885.02 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 239.59 g; W tym cukry: 30.38 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 8.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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 Bogatorośztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łtuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2025-10-26 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)						Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2227.53 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 301.20 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2138.43 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 295.45 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2169.61 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 1890.88 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 256.40 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2264.30 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2264.30 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2385.63 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 86.35 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 1642.30 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 44.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 224.51 g; W tym cukry: 46.68 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 8.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, 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. 20 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, 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. 20 g (MLE) Hummus 100 g (SEZ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 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 JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN							
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 300 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 200 g (SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - brokułowa z ryżem 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 z twarogu z natką pietruszki 150 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 90 g Roszponka 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) Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 90 g Roszponka 10 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) Twarożek 100 g (MLE) 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 (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						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: 2035.92 kcal; Białko ogółem: 58.93 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 287.20 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 5.08 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: 2433.10 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 355.94 g; W tym cukry: 96.94 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-14 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) 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. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) 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. 25 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) 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. 20 g (MLE) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 60 g (SOJ.) Sok marchwiowy 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 - śniadanie RYD 700 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II SN							
	Obiad	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia duszona* z marchewką 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 300 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia duszona* z marchewką 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE) Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia duszona* z marchewką 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - solferino RYD 700 g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)
		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: 54.46 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2226.00 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 285.68 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 2632.34 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 101.87 g; Kw. tł. nasy.: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2940.81 kcal; Białko ogółem: 131.45 g; Tłuszcz: 90.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 407.16 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 9.76 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-15 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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. 75 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (SOJ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Tofu 60 g (SOJ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN							
	Obiad	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE)	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 300 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (SEL) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Zapiekanka z ziemników i warzyw 350 g (JAJ, MLE, SEL) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - grysikowa RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	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) Serek homo. naturalny 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa RYD 700 g (JAJ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						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: 2151.01 kcal; Białko ogółem: 76.83 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 313.07 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2379.54 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 98.30 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2344.77 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 352.35 g; W tym cukry: 84.56 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 7.91 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-16 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 JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 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>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 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	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 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>) 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 JĘCZ,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	II SN							
	Obiad	Ziemiaczana 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>)	Ziemiaczana 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	Ziemiaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto wegetariańskie z tofu 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemiaczana 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							
2025-10-16 czwartek	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>) 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>) Salatka 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>) Salatka 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: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Masło 83% tł. 20 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>) Salatka 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 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salatka 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 jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)						Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2820.41 kcal; Białko ogółem: 123.81 g; Tłuszcz: 97.22 g; Kw. tł. nasy.: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 373.30 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2217.48 kcal; Białko ogółem: 62.64 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2348.52 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 89.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 316.66 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 2889.88 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 125.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2760.95 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 93.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 382.19 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 5.49 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: 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-17 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 brzoskwiinowy 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 JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwiinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 3 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza gryczana na mleku 400 g (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwiinowy 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 brzoskwiinowy 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 JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwiinowy 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 JĘCZ,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II SN							
	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>) 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	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 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 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z 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 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	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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-18 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u> , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , 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	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Tofu 60 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)
	II ŚN							
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> , Gulasz wołowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JECZ</u> , Gulasz wołowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , 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 (<u>MLE, SEL</u> , Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> , Mięso wołowe mielone 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 - selerowa 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> , Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u> , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u> , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u> , Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Gryskowa 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 homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u> , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - gryskowa RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2679.27 kcal; Białko ogółem: 129.39 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2130.47 kcal; Białko ogółem: 64.71 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 308.08 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2453.72 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 326.36 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 2.79 g;	Wartość energetyczna: 2483.72 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 363.04 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2584.22 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 380.71 g; W tym cukry: 104.81 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.41 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-19 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SÓJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, 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 JĘCZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	I śni							
	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 Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>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 Kotlety sojowe 100 g (<u>SÓJ.</u>) 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 Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<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 - jarzynowa z makaronem 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>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 i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia 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>GLU 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 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	Jarzynowa z ryżem dieta* 400 ml (<u>MLE, 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>) Marchew gotowana plastry 100 g Pomidor 80 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 - jarzynowa z ryżem RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		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: 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: 1917.50 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 230.40 g; W tym cukry: 48.00 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2131.97 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 42.80 g; Węglowodany ogółem: 277.60 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2454.63 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 350.05 g; W tym cukry: 78.08 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata 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: ORZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II SN							
	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: ORZ) 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 60 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	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Pieczynko 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)	Pieczynko 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: 2258.21 kcal; Białko ogółem: 66.05 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 334.55 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 3.49 g;	Wartość energetyczna: 2439.27 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 49.81 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2436.27 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 7.64 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z zacierką RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 150 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. 25 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 bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</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>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2524.39 kcal; Białko ogółem: 123.86 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 42.22 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2032.50 kcal; Białko ogółem: 74.16 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 285.33 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2161.49 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 289.37 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 2530.33 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 104.88 g; Kw. tł. nasy.: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2553.58 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 346.03 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 26.71 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: 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-22 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 JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) 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: ORZ.</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 JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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 JĘCZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN							
	Obiad	Ziemiaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ziemiaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JĘCZ.</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	Ziemiaczana (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	Ziemiaczana 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	Ziemiaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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: ORZ.</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- wędlina dr. średnio rozd. 60 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: 5.26 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: 2710.48 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.61 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-23 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 JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) 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>) 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 JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II SN							
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Pieczeń wołowa 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Frittata z jajkiem 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mięso wołowe mielone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - szpinakowa z ziemniakami RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)						Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2585.76 kcal; Białko ogółem: 133.00 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 40.40 g; Węglowodany ogółem: 335.93 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 16.31 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2049.42 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 294.51 g; W tym cukry: 40.98 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2210.02 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 288.85 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 2243.44 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 47.12 g; Węglowodany ogółem: 287.52 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2661.05 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 377.55 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 7.47 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-24 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 Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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: ORZ,</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>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 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 JĘCZ,</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 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 JĘCZ,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	I i SN							
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - krupnik RYD 700 g (<u>JAJ, SEL, GLU JĘCZ,</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: ORZ,</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>)						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: 2726.41 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 101.42 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 374.21 g; W tym cukry: 115.48 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2747.10 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 377.11 g; W tym cukry: 115.90 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-25 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 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Salata 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 Salata 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 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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 60 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 brzoskwiowy 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>) Salatka 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 seleria i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - koperkowa z ziemniakami RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2025-10-26 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 75 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Salata 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. 60 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 jabko-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: 2699.37 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.16 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 99.68 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2063.06 kcal; Białko ogółem: 54.45 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2404.34 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 93.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 2665.57 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 92.90 g; Kw. tł. nasy.: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 373.49 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2647.20 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 382.11 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 7.58 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: 196.68 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 18.19 g; Sól: 4.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-26 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 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	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>) 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 - grysikowa 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: 2679.55 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 373.68 g; W tym cukry: 112.99 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 10.30 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,