

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytini 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>) Ogórek świeży 80 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II SN							Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	
PN		Mus 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: 2837.21 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 406.42 g; W tym cukry: 98.79 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2265.95 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 324.17 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2335.80 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 75.73 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2236.36 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2322.03 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; W tym cukry: 58.55 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2339.50 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 1623.46 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 226.94 g; W tym cukry: 27.02 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 5.10 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-28 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g 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 koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II SN						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na sypko 200 g Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL</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>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL</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>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 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>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2940.12 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 108.95 g; Kw. tł. nasy.: 51.93 g; Węglowodany ogółem: 377.89 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2828.67 kcal; Białko ogółem: 122.69 g; Tłuszcz: 98.91 g; Kw. tł. nasy.: 42.94 g; Węglowodany ogółem: 369.83 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2793.96 kcal; Białko ogółem: 122.50 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 42.53 g; Węglowodany ogółem: 384.05 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2405.34 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 324.80 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2514.40 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 43.12 g; Węglowodany ogółem: 317.57 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2592.78 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 43.02 g; Węglowodany ogółem: 352.29 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 1894.19 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 238.61 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 5.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-29 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bulka 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) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Bulka 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 jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka 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 jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	II SN					Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzynna 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)	
Kolaćja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (RYB) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (RYB) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (RYB) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)							Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)
	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)							Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)
	Wartość energetyczna: 2318.63 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 317.47 g; W tym cukry: 67.54 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2234.45 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 323.28 g; W tym cukry: 71.26 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2270.62 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 324.09 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2119.87 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 304.97 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2319.51 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 310.68 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2301.95 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 1612.50 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 237.09 g; W tym cukry: 36.84 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 6.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-30 czwartek	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 topiony 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 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.) Chleb pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g (MLE.) Sok marchwiowy 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g (MLE.) Sok marchwiowy 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 topiony 50 g (MLE.) Papryka świeża 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g (MLE.) 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II SN					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka 200 g (GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka 200 g (GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka 100 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka 100 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka 100 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD					Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)		
2025-10-30 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) 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.) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) 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.) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) 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 (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 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.) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	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 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.) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.)	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 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.) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 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.) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Banan 200 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Banan 200 g	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.) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 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.) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Banan 200 g
		Wartość energetyczna: 2774.97 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 101.74 g; Kw. tł. nasy.: 49.63 g; Węglowodany ogółem: 377.18 g; W tym cukry: 113.55 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2692.85 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 91.94 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 372.38 g; W tym cukry: 110.34 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2724.02 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 91.72 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 378.63 g; W tym cukry: 117.64 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2521.77 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; W tym cukry: 103.26 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2380.14 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 86.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 310.50 g; W tym cukry: 54.03 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2442.81 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 1960.16 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 279.68 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 7.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2025-10-31 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Śliwka 180 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 72% 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 180 g Dżem truskawkowy 25g 2 szt 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</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					Śliwka 180 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
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 60 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: 2563.81 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 354.95 g; W tym cukry: 113.64 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2492.10 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 83.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 344.23 g; W tym cukry: 107.58 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2604.23 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 349.91 g; W tym cukry: 112.03 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2335.30 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 326.43 g; W tym cukry: 108.35 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2521.47 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 104.36 g; Kw. tł. nasy.: 50.04 g; Węglowodany ogółem: 294.79 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2621.84 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 95.02 g; Kw. tł. nasy.: 43.49 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 1837.53 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 220.67 g; W tym cukry: 38.77 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.60 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-11-01 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g			Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Paszтет z soczewicy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt			Mus jogurt&zboża i owoce leśne 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 leśne 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>) Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2636.50 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 92.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 355.02 g; W tym cukry: 74.29 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2316.05 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 318.52 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2347.22 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 6.66 g;		Wartość energetyczna: 2438.64 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 328.33 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2614.47 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 352.42 g; W tym cukry: 73.03 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2412.67 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 344.02 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 1924.22 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 258.17 g; W tym cukry: 36.41 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 6.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-11-02 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Masta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Gryskowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Gryskowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolejka		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	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: 2495.04 kcal; Białko ogółem: 128.36 g; Tłuszcz: 109.05 g; Kw. tł. nasy.: 50.41 g; Węglowodany ogółem: 261.20 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2369.36 kcal; Białko ogółem: 121.50 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 278.64 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2318.97 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.48 g; Węglowodany ogółem: 280.86 g; W tym cukry: 63.91 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 7.53 g;		Wartość energetyczna: 2314.10 kcal; Białko ogółem: 129.16 g; Tłuszcz: 100.93 g; Kw. tł. nasy.: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 236.01 g; W tym cukry: 50.65 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2578.01 kcal; Białko ogółem: 147.33 g; Tłuszcz: 112.69 g; Kw. tł. nasy.: 55.26 g; Węglowodany ogółem: 257.67 g; W tym cukry: 42.18 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2506.78 kcal; Białko ogółem: 134.62 g; Tłuszcz: 93.85 g; Kw. tł. nasy.: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 289.52 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 1921.67 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 207.62 g; W tym cukry: 35.95 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 5.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem 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>) 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>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem 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>) 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 marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem 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 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>) Pomidor 80 g Mix салат 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>) 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>) Pomidor 80 g Mix салат 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>) 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 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>) 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>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
	II ŚN							Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g			
PN	Śliwka 120 g Wafle ryżowe 20 g	Banan 200 g Wafle ryżowe 20 g				Śliwka 120 g Wafle ryżowe 20 g	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>) Śliwka 120 g	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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Śliwka 120 g	
	Wartość energetyczna: 2367.31 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 342.02 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2393.80 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 374.44 g; W tym cukry: 101.48 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2459.24 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 385.81 g; W tym cukry: 107.94 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2186.11 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2268.54 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 324.11 g; W tym cukry: 71.30 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2299.28 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 355.26 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 1528.98 kcal; Białko ogółem: 68.96 g; Tłuszcz: 42.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 227.31 g; W tym cukry: 34.19 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 3.78 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna		
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) 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 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) 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 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g 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 90 g Roszponka 10 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 90 g Roszponka 10 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>) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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	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 90 g Roszponka 10 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	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 100 g (<u>RYB, SEL,</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 wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 100 g (<u>RYB, SEL,</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 wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
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: 2714.45 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 97.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.40 g; Węglowodany ogółem: 362.81 g; W tym cukry: 71.24 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2412.92 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 341.75 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2369.14 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 342.81 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2525.72 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 71.18 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2497.72 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kw. tł. nasy.: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g; W tym cukry: 66.70 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2349.49 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 343.96 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 13.26 g;	Wartość energetyczna: 1724.17 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 246.68 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 6.14 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa		KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2025-11-05 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN						Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		
	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 200 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD						Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g				Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Banan 200 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g	
	Wartość energetyczna: 2699.16 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 45.34 g; Węglowodany ogółem: 380.63 g; W tym cukry: 130.75 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 7.18 g;		Wartość energetyczna: 2651.15 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 372.31 g; W tym cukry: 128.24 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.15 g;		Wartość energetyczna: 2695.95 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 398.77 g; W tym cukry: 136.33 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2469.66 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 359.25 g; W tym cukry: 123.26 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2413.71 kcal; Białko ogółem: 122.21 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.42 g; Węglowodany ogółem: 305.98 g; W tym cukry: 70.68 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2519.77 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.11 g; Węglowodany ogółem: 359.05 g; W tym cukry: 84.74 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 1920.43 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 258.46 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 6.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-06 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , 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 ,) 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 ,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	
	II ŚN							Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE ,)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR ,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ ,) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ ,) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE ,)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Pasztet z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Twarożek 100 g (MLE ,) Marchew gotowana plastry 100 g				Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasztet z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Pasztet z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Twarożek 100 g (MLE ,) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Pasztet z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW ,)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt				Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW ,)	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 ,) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW ,)	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 ,) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW ,)	
	Wartość energetyczna: 2705.39 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; Węglowodany ogółem: 358.33 g; W tym cukry: 77.45 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2451.17 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; W tym cukry: 79.34 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2499.86 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 350.93 g; W tym cukry: 76.60 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2498.56 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 332.57 g; W tym cukry: 76.06 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2614.89 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 98.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 323.31 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 45.50 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2513.80 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kw. tł. nasy.: 40.96 g; Węglowodany ogółem: 338.82 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 1956.84 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 255.51 g; W tym cukry: 39.36 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 4.85 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-07 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śliwka 180 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Śliwka 180 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Śliwka 180 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Śliwka 180 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	
	II SN						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -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 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 cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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 Sałata zielona 20 g		
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g					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 owocowy 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g	
	Wartość energetyczna: 3032.97 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 109.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.74 g; Węglowodany ogółem: 402.46 g; W tym cukry: 122.43 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2867.47 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 402.67 g; W tym cukry: 128.05 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2970.98 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 97.50 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 405.81 g; W tym cukry: 130.20 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2646.16 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 91.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 123.97 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2443.30 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 302.30 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2551.82 kcal; Białko ogółem: 118.67 g; Tłuszcz: 88.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 330.84 g; W tym cukry: 67.89 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 1995.35 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 256.15 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 5.79 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2025-11-08 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony 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>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 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>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	II ŚN							Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD							Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolejka	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>) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z ryżu i brokułów- 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z ryżu i brokułów- 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)		
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: 2767.28 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 106.18 g; Kw. tł. nasy.: 42.66 g; Węglowodany ogółem: 351.34 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2465.62 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2461.00 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 96.47 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2358.32 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 314.26 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2423.25 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 307.72 g; W tym cukry: 55.58 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2487.93 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 347.74 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 1791.97 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 242.73 g; W tym cukry: 38.08 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 7.50 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw. z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl./Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2025-11-09 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>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 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 lodowa 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>) Mus z jabłek () b/c 100 g 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>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 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>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 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>) Mus z jabłek () b/c 100 g 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>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	II ŚN							Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem 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 białej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU 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 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.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 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.o smaku naturalnym z ziołami 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. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia,marchew 100g 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 mango,banan,jabłko,ananas,dynia, marchew 100g 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 mango,banan,jabłko,ananas,dynia, marchew 100g 1 szt	Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia, marchew 100g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2341.71 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 298.91 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1949.88 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 262.86 g; W tym cukry: 37.36 g; Błonnik pok.: 14.53 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2037.83 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 288.10 g; W tym cukry: 47.12 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1882.39 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 260.18 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 5.92 g;		Wartość energetyczna: 2275.17 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 47.20 g; Węglowodany ogółem: 273.72 g; W tym cukry: 37.62 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2226.34 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; W tym cukry: 37.20 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 1592.52 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 219.19 g; W tym cukry: 26.39 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 5.52 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 25 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Hummus 100 g (SEZ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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 (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	I i SN							
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 150 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 300 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL,) Makaron bezglutenowy 200 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - dyniowa z ziemniakami RYD 700 g (JAJ, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2025-10-27 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 25 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Jarzynowa z ryżem dieta 400 ml (MLE, SEL,) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem () RYD 700 g (JAJ, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)		
		Wartość energetyczna: 2415.44 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1974.68 kcal; Białko ogółem: 60.12 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 303.72 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2058.46 kcal; Białko ogółem: 65.01 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 297.78 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 3.18 g;	Wartość energetyczna: 2670.40 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 99.33 g; Kw. tł. nasy.: 40.08 g; Węglowodany ogółem: 352.52 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2442.59 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; W tym cukry: 79.34 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 6.16 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: 2390.26 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 115.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 228.48 g; W tym cukry: 111.34 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 4.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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 Pakkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-10-28 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 300 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - brokułowa z ziemniakami RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 200 g (<u>SEL,</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>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 60 g (<u>SEL,</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>) Połędwica premium- wedlina 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 3010.48 kcal; Białko ogółem: 141.29 g; Tłuszcz: 105.30 g; Kw. tł. nasy.: 46.35 g; Węglowodany ogółem: 382.28 g; W tym cukry: 85.73 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2153.88 kcal; Białko ogółem: 63.94 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2455.92 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 95.54 g; Kw. tł. nasy.: 39.68 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; W tym cukry: 67.89 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 2765.31 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 378.31 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 3007.69 kcal; Białko ogółem: 132.01 g; Tłuszcz: 92.46 g; Kw. tł. nasy.: 44.29 g; Węglowodany ogółem: 422.07 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 6.63 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: 2411.54 kcal; Białko ogółem: 126.82 g; Tłuszcz: 123.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 207.10 g; W tym cukry: 101.26 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 4.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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 Pakkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-10-29 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II SN							
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.) Ziemniaki gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
Kolejka		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 150 g (RYB) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (RYB) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (RYB) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) 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.) Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt
PN								
		Wartość energetyczna: 2441.29 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; W tym cukry: 95.80 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 1822.70 kcal; Białko ogółem: 55.00 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 282.76 g; W tym cukry: 46.89 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2083.73 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2392.18 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 90.77 g; Kw. tł. nasy.: 48.70 g; Węglowodany ogółem: 304.17 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2377.65 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 352.16 g; W tym cukry: 96.64 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2498.46 kcal; Białko ogółem: 123.98 g; Tłuszcz: 116.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 244.22 g; W tym cukry: 103.53 g; Błonnik pok.: 14.87 g; Sól: 3.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-30 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN							
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt (MLE)	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	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) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium-wedlina dr. średnio rozd. 60 g (SOJ) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz 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.) Jarzynowa z ryżem dieta 400 ml (MLE, SEL.) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem RYD 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Banan 200 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Banan 200 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2899.46 kcal; Białko ogółem: 128.28 g; Tłuszcz: 97.91 g; Kw. tł. nasy.: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 387.54 g; W tym cukry: 114.08 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2279.61 kcal; Białko ogółem: 62.43 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 354.37 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2542.47 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 92.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 346.16 g; W tym cukry: 101.66 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 2818.16 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 110.00 g; Kw. tł. nasy.: 46.52 g; Węglowodany ogółem: 370.39 g; W tym cukry: 111.54 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2691.30 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 90.75 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 366.35 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2476.40 kcal; Białko ogółem: 126.87 g; Tłuszcz: 125.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 217.78 g; W tym cukry: 100.49 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sól: 4.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-31 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 75 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 3 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza gryczana na mleku 400 g (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Jabłko 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk)(bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - szpinakowa z zacierką RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Selerowa z makaronem 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Buraczki gotowane plasty 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - selerowa z makaronem RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	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: 2690.04 kcal; Białko ogółem: 118.34 g; Tłuszcz: 92.81 g; Kw. tł. nasy.: 41.44 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; W tym cukry: 115.26 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2079.68 kcal; Białko ogółem: 53.51 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 321.82 g; W tym cukry: 94.96 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2221.36 kcal; Białko ogółem: 64.87 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 311.09 g; W tym cukry: 101.99 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 2880.52 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 109.62 g; Kw. tł. nasy.: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 383.36 g; W tym cukry: 117.47 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2728.34 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 375.73 g; W tym cukry: 116.23 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 6.92 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: 2521.12 kcal; Białko ogółem: 127.23 g; Tłuszcz: 117.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 246.89 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 4.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-01 sobota	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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata 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.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata 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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN							
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 300 g Bitka wołowa duszona 50 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wołowe mielone w sosie w/ 100 g (GLU PSZ.) 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 - koperkowa z ryżem 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.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) 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.) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paszтет z soczewicy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt			Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt		Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2503.36 kcal; Białko ogółem: 122.50 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 338.30 g; W tym cukry: 97.76 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1887.25 kcal; Białko ogółem: 61.66 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 285.69 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2148.81 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 286.71 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2594.07 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 98.46 g; Kw. tł. nasy.: 41.97 g; Węglowodany ogółem: 359.98 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2514.81 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 85.73 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2413.96 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 116.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 228.20 g; W tym cukry: 101.16 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 4.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
II ŚN							
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Budyń z udzka kurczaka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Budyń z udzka kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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 - rosół z makaronem RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD							
2025-11-02 niedziela	Kolacja						
	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz 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>) Jarzynowa z ryżem dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem 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		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: 2532.89 kcal; Białko ogółem: 136.12 g; Tłuszcz: 94.63 g; Kw. tł. nasy.: 43.03 g; Węglowodany ogółem: 291.22 g; W tym cukry: 71.67 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1941.30 kcal; Białko ogółem: 60.97 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 294.51 g; W tym cukry: 57.27 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2207.02 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 91.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 254.90 g; W tym cukry: 56.30 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 2442.85 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 313.28 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2511.99 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; W tym cukry: 85.39 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 7.89 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: 2502.16 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz: 116.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 246.92 g; W tym cukry: 103.99 g; Błonnik pok.: 14.32 g; Sól: 3.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml <u>(MLE, GLU OW.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 83% tł. 25 g <u>(MLE.)</u> Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 75 g <u>(SOJ, MLE, SEL, GOR.)</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 83% tł. 25 g <u>(MLE.)</u> Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g <u>(SOJ, MLE, SEL, GOR.)</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml <u>(MLE.)</u> Chleb bezglutenowy 100 g <u>(SEZ, może zawierać: ORZ.)</u> Masło 83% tł. 20 g <u>(MLE.)</u> Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g <u>(SOJ.)</u> Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml <u>(MLE, GLU OW.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 83% tł. 20 g <u>(MLE.)</u> Ser topiony 50 g <u>(MLE.)</u> Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u>	Płatki owsiane na mleku 400 ml <u>(MLE, GLU OW.)</u> Bułka pszenna długa krojona 100 g <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 83% tł. 20 g <u>(MLE.)</u> Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g <u>(SOJ, MLE, SEL, GOR.)</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u>	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u> Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g <u>(MLE, GLU OW.)</u> Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u>
	II ŚN							
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 150 g <u>(MLE.)</u> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko 300 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 50 g <u>(MLE.)</u> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml <u>(MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt <u>(MLE.)</u> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g <u>(MLE.)</u> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - wielowarzywna z ziemniakami RYD 700 g <u>(JAJ, SEL.)</u> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 83% tł. 20 g <u>(MLE.)</u> Pasta z twarogu z koperkiem 150 g <u>(MLE.)</u> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 83% tł. 25 g <u>(MLE.)</u> Pasta z twarogu z koperkiem 50 g <u>(MLE.)</u> Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g <u>(SEZ, może zawierać: ORZ.)</u> Masło 83% tł. 20 g <u>(MLE.)</u> Pasta z twarogu z koperkiem 100 g <u>(MLE.)</u> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 83% tł. 20 g <u>(MLE.)</u> Pasta z twarogu z koperkiem 100 g <u>(MLE.)</u> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 83% tł. 20 g <u>(MLE.)</u> Gryskowa 400 ml <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Serek homo. naturalny 100 g <u>(MLE.)</u> Pasta warzywna 100 g <u>(SEL.)</u>	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u> Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa RYD 700 g <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Banan 200 g Wafle ryżowe 20 g		Śliwka 120 g Wafle ryżowe 20 g	Banan 200 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2504.72 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 379.78 g; W tym cukry: 105.41 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2107.58 kcal; Białko ogółem: 50.77 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 2233.85 kcal; Białko ogółem: 63.51 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; W tym cukry: 94.65 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2333.86 kcal; Białko ogółem: 78.58 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 43.20 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2495.67 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 395.98 g; W tym cukry: 110.19 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 4.50 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: 2426.81 kcal; Białko ogółem: 124.28 g; Tłuszcz: 119.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 222.28 g; W tym cukry: 92.28 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 3.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonie niejadalnej. 75 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 25 g (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonie niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Tofu 60 g (SOJ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonie 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 (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN							
	Obiad	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Żrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (GLU JĘCZ,) Żrazik wołowy mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jaglana na sypko 200 g Żrazik wołowy mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Sos ziołowy (bez glutenu) 100 ml (SEL,) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz z soczewicy i papryki 200 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Mięso wołowe mielone 100 g (GLU PSZ,) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - solferino RYD 700 g (JAJ, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 150 g (RYB, SEL,) 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,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 50 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 100 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Cythary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (JAJ, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)			Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2586.41 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2008.62 kcal; Białko ogółem: 58.93 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 306.83 g; W tym cukry: 51.79 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2203.17 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 299.61 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 2.79 g;	Wartość energetyczna: 2428.31 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 364.43 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2564.38 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 372.60 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 11.11 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: 2353.01 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz: 115.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 214.05 g; W tym cukry: 102.45 g; Błonnik pok.: 16.27 g; Sól: 4.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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 Pakowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-11-05 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u> ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,.)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,.)
	II ŚN							
	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,.)	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 300 g Klopsik drobiowy z udzca 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ryżem 400 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Curry warzywne z kalaflorem i ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - grysikowa RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2025-11-05 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,) Banan 200 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,) Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2862.27 kcal; Białko ogółem: 126.53 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kw. tł. nasy.: 49.80 g; Węglowodany ogółem: 397.99 g; W tym cukry: 157.89 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2042.68 kcal; Białko ogółem: 54.99 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 343.86 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2517.19 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 345.99 g; W tym cukry: 123.93 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2682.93 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 51.24 g; Węglowodany ogółem: 396.68 g; W tym cukry: 137.73 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2660.93 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 384.63 g; W tym cukry: 101.66 g; Błonnik pok.: 26.44 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: 2548.54 kcal; Białko ogółem: 128.78 g; Tłuszcz: 123.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 238.25 g; W tym cukry: 99.99 g; Błonnik pok.: 14.81 g; Sól: 4.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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 Pakowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	
2025-11-06 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	II ŚN							
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 300 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziemn RYD 700 g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 150 g (MLE) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Marchew gotowana plastry 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa RYD 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt							
	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)						Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2618.04 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.72 g; Węglowodany ogółem: 346.04 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2136.19 kcal; Białko ogółem: 68.12 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2242.78 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 306.36 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 2727.09 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 100.93 g; Kw. tł. nasy.: 43.90 g; Węglowodany ogółem: 371.26 g; W tym cukry: 81.27 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2626.79 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 378.57 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 5.36 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: 2417.19 kcal; Białko ogółem: 122.13 g; Tłuszcz: 115.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 228.16 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 4.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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 Pakowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-11-07 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 75 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g 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>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Siłwka 180 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	II SN							
	Obiad	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ryżowa RYD 700 g (<u>JAJ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2025-11-07 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -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 koperkiem -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 koperkiem -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 cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Ogórek kiszony 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 koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 3057.86 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 99.75 g; Kw. tł. nasy.: 44.05 g; Węglowodany ogółem: 413.82 g; W tym cukry: 134.88 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2306.73 kcal; Białko ogółem: 55.28 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 368.27 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2672.63 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 89.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 383.16 g; W tym cukry: 117.05 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 3.84 g;	Wartość energetyczna: 2908.10 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 92.65 g; Kw. tł. nasy.: 40.23 g; Węglowodany ogółem: 426.73 g; W tym cukry: 124.14 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2981.44 kcal; Białko ogółem: 121.95 g; Tłuszcz: 96.90 g; Kw. tł. nasy.: 42.25 g; Węglowodany ogółem: 406.61 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.11 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: 2589.97 kcal; Białko ogółem: 133.17 g; Tłuszcz: 125.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 239.27 g; W tym cukry: 104.03 g; Błonnik pok.: 14.97 g; Sól: 4.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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 Pakkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-11-08 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony 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>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz sojowy z warzywami * (bez glutenu) 200 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z ryżu i brokułów- 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z ryżu i brokułów- 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Selerowa z makaronem 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, 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 - selerowa z makaronem RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)			Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)
		Wartość energetyczna: 2583.47 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 356.88 g; W tym cukry: 82.17 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2107.33 kcal; Białko ogółem: 59.54 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 319.69 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2322.93 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 317.88 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2575.01 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 351.73 g; W tym cukry: 74.60 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2572.09 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 396.96 g; W tym cukry: 100.81 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 8.67 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: 2444.24 kcal; Białko ogółem: 123.43 g; Tłuszcz: 117.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 232.00 g; W tym cukry: 106.46 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 4.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-09 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 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	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 Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Schab gotowany 50 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaki gotowane 200 g Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Falefele kłopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso (schab) mielone w sosie w/ 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - pomidorowa z makaronem RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa RYD 700 g (<u>JAJ, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia,marchew 100g 1 szt						Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia, marchew 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2098.49 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 269.94 g; W tym cukry: 45.56 g; Blonnik pok.: 14.53 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1854.74 kcal; Białko ogółem: 67.70 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 273.60 g; W tym cukry: 30.42 g; Blonnik pok.: 16.33 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 1751.65 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 229.47 g; W tym cukry: 28.87 g; Blonnik pok.: 16.69 g; Sól: 3.63 g;	Wartość energetyczna: 2233.97 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 87.50 g; Kw. tł. nasy.: 41.52 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; W tym cukry: 53.78 g; Blonnik pok.: 21.61 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2521.77 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 361.51 g; W tym cukry: 66.55 g; Blonnik pok.: 25.06 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Blonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2502.54 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 116.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 245.33 g; W tym cukry: 91.90 g; Blonnik pok.: 15.09 g; Sól: 3.99 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,