

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser mozzarella 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 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. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser mozzarella 70 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JA.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka (bez glutenu) 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 40 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 40 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 40 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (RYB, MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 70 g (RYB, MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2109.50 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 334.24 g; W tym cukry: 94.12 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2096.20 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 332.18 g; W tym cukry: 91.80 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2250.50 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 345.37 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2209.42 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 320.99 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 44.55 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 1892.78 kcal; Białko ogółem: 82.53 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 264.69 g; W tym cukry: 67.70 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 3.82 g;	Wartość energetyczna: 2309.41 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 330.87 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 8.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowa 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		
2025-02-04 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 135 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 120 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 135 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 135 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt		
2025-02-04 wtorek	Kolaja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 120 g (SEL) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 110 g (SEL) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 110 g (SEL) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 120 g (SEL) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 120 g (SEL) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 140 g (SEL) Serek naturalny Bieluch 70 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2315.93 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 296.20 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2180.04 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 305.38 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2300.60 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 322.78 g; W tym cukry: 75.53 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2269.84 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 303.44 g; W tym cukry: 60.84 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 1925.70 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 256.20 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 17.05 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2399.06 kcal; Białko ogółem: 140.04 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 305.28 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Mix салат 20 g Melon 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Mix салат 20 g Melon 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Melon 150 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Melon 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 70 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Melon 150 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Melon 150 g		
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2728.65 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 423.96 g; W tym cukry: 134.56 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2313.04 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 45.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 393.25 g; W tym cukry: 131.04 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2340.87 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 46.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 396.96 g; W tym cukry: 130.30 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2371.18 kcal; Białko ogółem: 121.15 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 344.66 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 14.24 g;	Wartość energetyczna: 2041.62 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; W tym cukry: 112.11 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2466.09 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 390.31 g; W tym cukry: 132.88 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 8.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Mandarynka 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)		
2025-02-06 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 135 g Leczo z cukini z kielbasą 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 200 ml			
2025-02-06 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Serek naturalny Bieluch 70 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2479.66 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 347.13 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2541.07 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 414.34 g; W tym cukry: 104.82 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2436.07 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 393.79 g; W tym cukry: 121.32 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2256.83 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 325.29 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2142.26 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 341.02 g; W tym cukry: 99.76 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 2.89 g;	Wartość energetyczna: 2667.35 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 409.08 g; W tym cukry: 106.80 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 6.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 70 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)		
Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Pasta z białek z koperkiem 40 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2467.27 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 132.16 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2426.82 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 358.93 g; W tym cukry: 124.54 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2548.76 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 373.78 g; W tym cukry: 126.23 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2333.29 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 286.29 g; W tym cukry: 85.45 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2159.02 kcal; Białko ogółem: 73.30 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 314.54 g; W tym cukry: 104.95 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2548.07 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 353.09 g; W tym cukry: 126.70 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 8.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasztecik z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 70 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Serek naturalny Bieluch 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			
Oblad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 135 g (GLU PSZ) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza bulgur 120 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 120 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 135 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza bulgur 135 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 50 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 40 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 40 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor 80 g	
PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2732.28 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 106.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2216.78 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; W tym cukry: 86.56 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2327.62 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2461.18 kcal; Białko ogółem: 130.87 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.63 g; Węglowodany ogółem: 310.45 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 1906.98 kcal; Białko ogółem: 74.67 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 282.57 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2516.02 kcal; Białko ogółem: 135.03 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 334.85 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 7.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt		
2025-02-09 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)		
2025-02-09 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 70 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g
		PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)			Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2355.73 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 309.63 g; W tym cukry: 81.45 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2263.83 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; W tym cukry: 72.46 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2266.67 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 74.44 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2320.64 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 286.83 g; W tym cukry: 55.27 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 1893.92 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 250.13 g; W tym cukry: 52.55 g; Błonnik pok.: 17.74 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2532.68 kcal; Białko ogółem: 156.40 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 300.90 g; W tym cukry: 74.35 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 9.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2214.12 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2038.10 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 336.60 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2151.30 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; W tym cukry: 84.80 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2305.56 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 42.41 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1783.27 kcal; Białko ogółem: 54.32 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 287.11 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 16.73 g; Sól: 1.31 g;	Wartość energetyczna: 2190.62 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 87.13 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 5.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 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. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,</u>)
	II ŚN			Mandarynka 1 szt		
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew z groszkiem (*) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
Kolaacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2120.72 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 321.36 g; W tym cukry: 71.57 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2130.75 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 326.18 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2195.41 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2138.42 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 297.31 g; W tym cukry: 45.30 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 1833.11 kcal; Białko ogółem: 74.14 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 260.80 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2360.43 kcal; Białko ogółem: 125.98 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 322.78 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 9.28 g;

2025-02-11 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2025-02-12 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2025-02-12 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 135 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)		
2025-02-12 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g (RYB.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g (RYB.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	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 () 50 g (RYB.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (RYB.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 70 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)
		Wartość energetyczna: 2549.03 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 87.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2375.77 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 368.10 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2472.47 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 383.20 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2442.65 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1963.86 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 287.86 g; W tym cukry: 67.54 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 2584.15 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 378.60 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 7.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)		
2025-02-13 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 135 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński (-) -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński (-) -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński (-) -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Sos boloński (-) -dieta (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński (-) -dieta 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
2025-02-13 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2597.99 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 96.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 334.92 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2163.19 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; W tym cukry: 97.44 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2283.75 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2429.73 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 342.49 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 1920.45 kcal; Białko ogółem: 71.54 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; W tym cukry: 81.00 g; Błonnik pok.: 16.38 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2371.28 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 10.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Powidła śliwkowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 70 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 70 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2025-02-14 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE,) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		
2025-02-14 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (JAJ, MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z białek z natką pietruszki 40 g (JAJ, MLE,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE,) Serek homo. naturalny 70 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)
	Wartość energetyczna: 2555.08 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; W tym cukry: 98.63 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2482.69 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 382.65 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2494.54 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 377.05 g; W tym cukry: 113.27 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2294.88 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 308.37 g; W tym cukry: 66.76 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2118.49 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 302.05 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2460.71 kcal; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 6.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez ostłonki 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Serek naturalny Bieluch 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 135 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 120 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 120 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Twarożek 70 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2164.64 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 289.02 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2215.04 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 330.82 g; W tym cukry: 88.39 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2319.36 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 346.34 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2027.95 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 275.64 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 1949.66 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 271.17 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2426.89 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 9.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Rzodkiew biała 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Twarożek 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 70 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2434.05 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 324.82 g; W tym cukry: 73.41 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2140.14 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 327.47 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2277.95 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 353.63 g; W tym cukry: 88.99 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2108.91 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 280.33 g; W tym cukry: 44.73 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 1902.71 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 284.72 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2396.45 kcal; Białko ogółem: 136.97 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 6.56 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,