

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN				Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 135 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 120 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 135 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 135 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 120 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Mandarynka 150 g		
	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 od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 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.) Twarożek 40 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2407.96 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2125.82 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; W tym cukry: 78.45 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2085.87 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2221.60 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 298.58 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 1851.49 kcal; Białko ogółem: 69.33 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 268.31 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 14.96 g; Sól: 3.63 g;	Wartość energetyczna: 2352.75 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 319.03 g; W tym cukry: 80.21 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 8.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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/cukrzykowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-02-18 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN				Melon 150 g		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Cwikła z chrzanem () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 120 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej. (bez glutenu) 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka 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.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata 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.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 () 100 g (SEL.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt	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 () 100 g (SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2594.97 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 357.01 g; W tym cukry: 116.03 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2349.49 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 347.96 g; W tym cukry: 105.24 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2452.69 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 365.11 g; W tym cukry: 106.20 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2408.73 kcal; Białko ogółem: 137.10 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 320.56 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2046.57 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 291.36 g; W tym cukry: 85.47 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sól: 2.48 g;	Wartość energetyczna: 2512.80 kcal; Białko ogółem: 127.20 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 107.44 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 5.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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/cukr rzykowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2025-02-19 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek z natką pietruszki 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 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 (GLUPSZ.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 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.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Twarożek z natką pietruszki 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 150 g			
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g Pulpet drobiowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Kasza gryczana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	
PN		Banan 1szt. 1 szt		Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEZ.)		Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2282.38 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 351.66 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2224.79 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 367.33 g; W tym cukry: 112.02 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2301.41 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 381.52 g; W tym cukry: 113.25 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2150.75 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; W tym cukry: 56.89 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 1962.04 kcal; Białko ogółem: 73.60 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 309.59 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2403.35 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 370.41 g; W tym cukry: 115.49 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 9.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-20 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 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 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.)	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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN				Pomarańcza 1 szt. 1 szt		
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 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.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 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.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 20 g Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2495.81 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 350.93 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2218.83 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2210.83 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 320.75 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2217.12 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1878.84 kcal; Białko ogółem: 73.47 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 257.09 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 2.73 g;	Wartość energetyczna: 2478.41 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; W tym cukry: 84.41 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 6.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g 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.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g 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.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, 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.) Twarożek 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 z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (JAJ, MLE.) Twarożek 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.) Twarożek 40 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 40 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	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.) Twarożek 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2321.28 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 334.76 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2361.81 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 351.43 g; W tym cukry: 102.05 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2483.76 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2279.60 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 304.98 g; W tym cukry: 53.30 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2072.67 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2474.89 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 345.85 g; W tym cukry: 104.12 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 7.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez ostonki 50 g Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 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.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 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 kulki 40 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 70 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g Roszponka 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			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza gryczana 120 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g 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			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.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata 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.) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata 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.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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: GLUPSZ, MLE, SEZ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2397.00 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 89.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 312.48 g; W tym cukry: 70.90 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2315.50 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 324.09 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2390.48 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 335.10 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2495.16 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 330.26 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2066.44 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 271.03 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2637.21 kcal; Białko ogółem: 141.84 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 44.46 g; Węglowodany ogółem: 321.38 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 8.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-23 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 (GLUPSZ) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 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 z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g 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	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 275 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Mandarynka 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) 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 sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) 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 sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2411.76 kcal; Białko ogółem: 123.63 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; W tym cukry: 87.78 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2267.18 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g; W tym cukry: 85.66 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2353.80 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 341.82 g; W tym cukry: 87.49 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2439.99 kcal; Białko ogółem: 141.86 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g; W tym cukry: 65.63 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 1993.56 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 276.64 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 2608.84 kcal; Białko ogółem: 156.54 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; W tym cukry: 87.35 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 9.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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		
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 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.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 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.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 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			Jabłko 1 szt 1 szt			
		Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 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 (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLUPSZ, JAJ.)			Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLUPSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2055.34 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 318.01 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1953.71 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz: 43.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 324.38 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1945.71 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 43.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 2308.02 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 322.87 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 1603.25 kcal; Białko ogółem: 52.58 g; Tłuszcz: 40.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 258.98 g; W tym cukry: 47.99 g; Błonnik pok.: 12.70 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 2106.03 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 5.51 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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/cukrzcycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Makaron 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 Twarożek 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.)	Makaron 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 Twarożek 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.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 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 Twarożek 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			Pomarańcza 1 szt. 1 szt		
2025-02-25 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 135 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
2025-02-25 wtorek	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 makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Serek homo. naturalny 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.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 40 g (RYB, SEL.) Serek homo. naturalny 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.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 40 g (RYB, SEL.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 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.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Serek homo. naturalny 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.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 70 g (RYB, SEL.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
		Wartość energetyczna: 2415.29 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 352.13 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2142.58 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 334.28 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2134.58 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 326.88 g; W tym cukry: 83.66 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2427.27 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 356.22 g; W tym cukry: 88.47 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 1880.66 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 265.72 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 3.17 g;	Wartość energetyczna: 2357.12 kcal; Białko ogółem: 126.05 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 7.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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/cukr rzykowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2025-02-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE_i) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE_i) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE_i) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE_i) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE_i) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (MLE_i) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE_i) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE_i) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (MLE_i) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE_i) Serek homo. naturalny 50 g (MLE_i) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE_i) Serek homo. naturalny 50 g (MLE_i) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE_i) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE_i) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 70 g (MLE_i) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 70 g (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2025-02-26 środa	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g (MLE, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE_i)		
2025-02-26 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE_i) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE_i) Sałata 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_i) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE_i) Pomidor 80 g Sałata 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_i) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE_i) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE_i) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE_i) Pomidor 80 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE_i) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE_i) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE_i) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Twaróg półtłusty 70 g (MLE_i) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Banan 1szt. 1 szt		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE_i)	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2503.82 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 366.96 g; W tym cukry: 117.46 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2370.45 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 363.03 g; W tym cukry: 113.51 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2456.41 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 377.78 g; W tym cukry: 115.24 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2191.31 kcal; Białko ogółem: 123.76 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 271.46 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2076.86 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 303.31 g; W tym cukry: 91.27 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 3.13 g;	Wartość energetyczna: 2731.41 kcal; Białko ogółem: 154.79 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; W tym cukry: 119.45 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 6.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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 kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (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 ,) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE ,) Sałata 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 ,) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE ,) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,)		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 120 g (GLU PSZ ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL ,) Makaron bezglutenowy 135 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 135 g (GLU PSZ ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
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 ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE ,) Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Szyunka od szwagra-szyunka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE ,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata 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 ,) Szyunka od szwagra-szyunka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE ,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Szyunka od szwagra-szyunka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Szyunka od szwagra-szyunka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ ,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2257.65 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 329.81 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2168.55 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2160.55 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 315.26 g; W tym cukry: 87.32 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2307.93 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 342.29 g; W tym cukry: 73.47 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1890.29 kcal; Białko ogółem: 69.05 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 273.03 g; W tym cukry: 66.16 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2384.33 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 324.66 g; W tym cukry: 87.87 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 8.26 g;

2025-02-27 czwartek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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/cukr rzykowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Powidła śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Mandarynka 150 g 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.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Schab pieczony w rękawie 50 g Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 70 g (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Dżem 50 g Mandarynka 150 g 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 kalafiora* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 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 jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Mandarynka 150 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata 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.) Pasta z białek z koperkiem 40 g (JAJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)		Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)
	Wartość energetyczna: 2557.34 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; W tym cukry: 94.43 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2504.69 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 385.72 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2633.49 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 401.77 g; W tym cukry: 104.42 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2330.10 kcal; Białko ogółem: 123.97 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 290.33 g; W tym cukry: 45.72 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2119.42 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; W tym cukry: 82.66 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 2.62 g;	Wartość energetyczna: 2633.53 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 382.00 g; W tym cukry: 104.43 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 7.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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/cukrzcycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2025-03-01 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki 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 Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki 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 Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki 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 Ser mozzarella kulki 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2025-03-01 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwiwna 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 Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) () 150 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 230 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Sok pomidorowy 200 ml		
2025-03-01 sobota	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 (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata 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.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata 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.) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 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.) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 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 (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 70 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2352.34 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2288.56 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 345.59 g; W tym cukry: 89.65 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2280.56 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 338.19 g; W tym cukry: 91.15 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2369.61 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 91.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; W tym cukry: 51.40 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2071.34 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 297.30 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2576.25 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 9.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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/cukrzcycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, 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 40 g (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 400 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 (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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.)	Kasza manna na mleku 400 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 (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 70 g (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Maślanka 200 ml (MLE.)		
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej 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 warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Mandarynka 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Rukola 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 od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Twarożek 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.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Rukola 10 g Ogórek kiszony 90 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 (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, 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 Twarożek 70 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2625.27 kcal; Białko ogółem: 121.81 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 357.70 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2164.53 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 50.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 319.50 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2251.15 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2243.43 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 1847.67 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 251.65 g; W tym cukry: 40.78 g; Błonnik pok.: 11.66 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2354.62 kcal; Białko ogółem: 149.40 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 313.90 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 9.96 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,