

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II SN				Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g
	N	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
		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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN				Melon 150 g		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, \$02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 120 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, \$02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	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: 2409.33 kcal; Białko ogółem: 137.46 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 318.67 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 10.98 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-04-16 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE, PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Jabłko 150 g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeniński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix salát 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g (<u>RYB.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Mix salát 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g (<u>RYB.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix salát 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (<u>RYB.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix salát 20 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (<u>RYB.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix salát 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (<u>RYB.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Mix salát 20 g Pomidor 80 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	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: 2151.35 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 318.32 g; W tym cukry: 65.89 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 12.37 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Pomarańcza 1 szt. 1 szt		
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-04-18 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Buraczki gotowane plastry 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry 90 g Rukola 10 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g Buraczki gotowane plastry 90 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	
		Wartość energetyczna: 2385.12 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; W tym cukry: 119.11 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2397.40 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 357.69 g; W tym cukry: 117.26 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2519.35 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 372.54 g; W tym cukry: 118.95 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2314.46 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 311.07 g; W tym cukry: 68.40 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2107.53 kcal; Białko ogółem: 74.20 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 301.18 g; W tym cukry: 97.29 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2509.75 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 351.95 g; W tym cukry: 119.22 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 11.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

KRK- MSWIA I Podstawowa		KRK- MSWIA II Łatwa strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2193.35 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2012.64 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 314.06 g; W tym cukry: 77.46 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2004.64 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 306.66 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2368.45 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 356.62 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 1770.63 kcal; Białko ogółem: 56.12 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 2.23 g;	Wartość energetyczna: 2218.69 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 317.76 g; W tym cukry: 82.44 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 6.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwa strawna	KRK- MSWIA IV Łatwa strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN				Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Ćwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ćwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Ćwikła z jabłkiem () 200 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ćwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Serek naturalny Bieluch 70 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u>)
		Wartość energetyczna: 2348.30 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2316.03 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 361.26 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2347.14 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2391.67 kcal; Białko ogółem: 128.27 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; W tym cukry: 41.39 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 13.54 g;	Wartość energetyczna: 1944.77 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 288.97 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2489.40 kcal; Białko ogółem: 137.06 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 364.00 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 9.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Salatka jarzynowa () 90 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Salatka jarzynowa - dieta () 90 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 90 g (<u>MLE, SEL.</u>) Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Salatka jarzynowa () 90 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Salatka jarzynowa - dieta () 90 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Salatka jarzynowa - dieta () 90 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)			Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2551.45 kcal; Białko ogółem: 125.81 g; Tłuszcz: 92.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2394.96 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2459.40 kcal; Białko ogółem: 119.61 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 340.62 g; W tym cukry: 83.61 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2463.64 kcal; Białko ogółem: 144.83 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 297.75 g; W tym cukry: 47.49 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1980.05 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 266.92 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2761.70 kcal; Białko ogółem: 163.86 g; Tłuszcz: 97.88 g; Kw. tł. nasy.: 43.73 g; Węglowodany ogółem: 318.57 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 9.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez ostionki 50 g Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ.może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN					Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 135 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ.może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)				Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2314.54 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 333.65 g; W tym cukry: 84.45 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2215.81 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 78.58 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2207.81 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 322.02 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2428.64 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 344.75 g; W tym cukry: 76.83 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 1981.96 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 261.14 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2495.96 kcal; Białko ogółem: 131.25 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 333.16 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-23 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u> ,) Jabłko 1 szt. 1 szt Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u> ,) Jabłko 1 szt. 1 szt Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt. 1 szt Mix салат 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 70 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp. 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u> ,) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)
	II SN			Jabłko 1 szt. 1 szt			
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 275 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE, SEL</u> ,) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kasza bulgur 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g. 1 szt (<u>MLE</u> ,)			
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u> ,) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> ,) 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 (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)	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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2257.00 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 326.82 g; W tym cukry: 84.89 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 6.66 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: 2372.62 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 345.63 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 6.98 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Powidła śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u> Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u> Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u> Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u> 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 (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u> Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> Dżem 50 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II SN				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Krem z kalafiora* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u> Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL,</u> Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL,</u> Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR,</u> Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u> Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z koperkiem-dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u> Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Pasta z bialek z koperkiem 40 g (<u>JAJ, MLE,</u> Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u> 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR,</u> Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u> Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u> Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z koperkiem-dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u> Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)			Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)
		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: 2330.70 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 288.44 g; W tym cukry: 54.72 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2120.02 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 5.62 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Mix salat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) () 150 g (<u>SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) () 150 g (<u>SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Sok pomidorowy 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Serek śmietankowy naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek śmietankowy naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN				Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g. 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>)	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,