

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-08-18 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser mozzarella 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser mozzarella 70 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 275 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z twarżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2085.70 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 316.36 g; W tym cukry: 91.03 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2003.14 kcal; Białko ogółem: 78.13 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 311.32 g; W tym cukry: 87.45 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2136.63 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2145.04 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 309.77 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1817.11 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 243.94 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 3.65 g;	Wartość energetyczna: 2211.31 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 310.18 g; W tym cukry: 91.25 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 8.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-08-19 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasztecik z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 135 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 120 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 135 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 135 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Śliwka szt 2 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 70 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)			Pieczczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2239.12 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 281.55 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2103.80 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 291.39 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2224.36 kcal; Białko ogółem: 118.25 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 308.79 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2162.33 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 283.38 g; W tym cukry: 46.56 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1852.46 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 241.86 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2332.97 kcal; Białko ogółem: 141.53 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 290.54 g; W tym cukry: 72.66 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 8.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-20 środa	Śniadanie	Płatki 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Melon 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Melon 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Melon 150 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Melon 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Melon 150 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Melon 150 g		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g
PN		Banan 1szt. 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2594.42 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 392.95 g; W tym cukry: 128.53 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2222.05 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 372.29 g; W tym cukry: 125.77 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2224.47 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 124.26 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2263.27 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 332.51 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 1979.20 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 319.54 g; W tym cukry: 111.19 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2372.57 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 368.98 g; W tym cukry: 127.45 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 9.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-21 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Arbuz 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Arbuz 150 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 Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN				Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Sok pomidorowy 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<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>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2502.17 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 367.68 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2494.37 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 393.71 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2389.37 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 373.16 g; W tym cukry: 117.97 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2313.60 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 331.64 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2095.56 kcal; Białko ogółem: 69.62 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 320.39 g; W tym cukry: 96.41 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 2.77 g;	Wartość energetyczna: 2651.19 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 389.68 g; W tym cukry: 104.60 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-08-22 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Arbuz 150 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>) Dżem 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolaże		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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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 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	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt			Mus- przecier owocowy. jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2309.82 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 344.82 g; W tym cukry: 138.55 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2250.06 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; W tym cukry: 117.86 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2297.47 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; W tym cukry: 120.89 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2223.34 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 286.33 g; W tym cukry: 93.14 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 1948.14 kcal; Białko ogółem: 68.44 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 282.12 g; W tym cukry: 97.98 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2310.50 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 328.95 g; W tym cukry: 118.57 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 8.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-23 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasztecik z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatan z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatan z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatan z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatan z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek naturalny Bieluch 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 135 g (GLU PSZ) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza bulgur 120 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 120 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 135 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza bulgur 135 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 50 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 40 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 40 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2691.27 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Tłuszcz: 106.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 321.28 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2241.64 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2443.96 kcal; Białko ogółem: 126.92 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 308.84 g; W tym cukry: 57.03 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 1833.26 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 264.51 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2436.39 kcal; Białko ogółem: 132.46 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 315.93 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 8.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-08-24 niedziela	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 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>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) 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, JAJ, 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				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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2250.88 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 290.43 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2159.17 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 287.95 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2133.96 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 297.23 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2258.79 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 278.43 g; W tym cukry: 55.58 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 1802.28 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 236.56 g; W tym cukry: 58.52 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2426.15 kcal; Białko ogółem: 155.16 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 281.45 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 9.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-08-25 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2138.26 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 314.60 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1960.43 kcal; Białko ogółem: 75.81 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 320.44 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2073.63 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2257.70 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; W tym cukry: 40.70 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 1760.29 kcal; Białko ogółem: 57.60 g; Tłuszcz: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 2.46 g;	Wartość energetyczna: 2099.17 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 321.80 g; W tym cukry: 83.50 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 6.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-08-26 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Arbuz 150 g		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew z groszkiem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 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 zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 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 zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 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				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2056.43 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2041.18 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 305.14 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2084.63 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 316.28 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2156.33 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 303.71 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 1751.17 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 240.79 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2267.59 kcal; Białko ogółem: 123.00 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 301.20 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 9.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-08-27 środa	Śniadanie	Płatki 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki 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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki 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. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki 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. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Rukola 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 białej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 135 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) 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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) 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 szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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 natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
		Wartość energetyczna: 2491.85 kcal; Bialko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 331.77 g; W tym cukry: 71.02 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2299.44 kcal; Bialko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2396.14 kcal; Bialko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 360.41 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2367.75 kcal; Bialko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1888.28 kcal; Bialko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 263.68 g; W tym cukry: 66.15 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 3.71 g;	Wartość energetyczna: 2497.39 kcal; Bialko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 349.80 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 8.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-28 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 135 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Sos boloński -dieta (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Paszтет z fasoli 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Pieczczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2544.92 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 96.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2159.71 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; W tym cukry: 101.27 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2280.27 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 352.36 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2398.10 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 1876.88 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 275.45 g; W tym cukry: 80.33 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2320.16 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 336.44 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 9.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-08-29 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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 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>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g	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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 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 koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku cytrynowym 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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 Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		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>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2457.49 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 362.77 g; W tym cukry: 105.18 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2404.69 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 361.88 g; W tym cukry: 98.63 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2328.38 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; W tym cukry: 109.80 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2225.30 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 310.92 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2028.28 kcal; Białko ogółem: 72.00 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 281.54 g; W tym cukry: 87.28 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2333.43 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 322.55 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-30 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 50 g Serek naturalny Bieluch 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>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki 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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb 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 naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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 naturalny Bieluch 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 1 szt 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 120 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 120 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/śkórki 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/śkórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2119.57 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 278.68 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2137.57 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 312.76 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2241.89 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2010.88 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 274.10 g; W tym cukry: 52.65 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1882.90 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 255.43 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2349.42 kcal; Białko ogółem: 124.96 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 315.01 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 9.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-08-31 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna 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>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Twarożek 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 JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 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 jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 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 jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) 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 jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ. może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2339.19 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 307.86 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2075.80 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 312.58 g; W tym cukry: 86.22 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2192.40 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 333.73 g; W tym cukry: 87.98 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2049.82 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 274.47 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1841.74 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 270.32 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 2334.00 kcal; Białko ogółem: 135.31 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 311.09 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 7.25 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,