

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-01 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN				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>)		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2370.79 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 328.69 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2069.32 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 307.30 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2029.37 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2179.00 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 289.00 g; W tym cukry: 45.50 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 1798.46 kcal; Białko ogółem: 68.19 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 256.33 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2296.25 kcal; Białko ogółem: 122.76 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 306.31 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 8.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-02 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN				Melon 150 g		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cwikła z chrzanem 200 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 120 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 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 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2498.14 kcal; Białko ogółem: 118.85 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 108.24 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2253.37 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2356.57 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; W tym cukry: 100.69 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2319.88 kcal; Białko ogółem: 136.89 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 301.39 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 1967.84 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 273.84 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 3.39 g;	Wartość energetyczna: 2425.59 kcal; Białko ogółem: 127.07 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 101.98 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 6.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-03 środa	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) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN				Jabłko 150 g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 275 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Kasza gryczana 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt		Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ)		Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2220.06 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 337.19 g; W tym cukry: 107.35 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2150.52 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; W tym cukry: 105.62 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2187.92 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 347.68 g; W tym cukry: 108.06 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2142.99 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 307.92 g; W tym cukry: 54.96 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 1873.69 kcal; Białko ogółem: 72.05 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 277.37 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2285.88 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; W tym cukry: 107.77 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 9.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-04 czwartek	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 od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 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>)	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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 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>)	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.o smaku naturalnym z ziółami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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.o smaku naturalnym z ziółami 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Śliwka szt 1 szt		
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2470.75 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 350.10 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2227.69 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 322.56 g; W tym cukry: 78.66 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2219.69 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2140.44 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 288.84 g; W tym cukry: 40.42 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1887.70 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 251.51 g; W tym cukry: 58.76 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 2484.42 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 332.00 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-05 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN				Brzoskwinia 1 szt 1 szt		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2256.85 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; W tym cukry: 102.63 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2284.70 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; W tym cukry: 97.37 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2318.74 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; W tym cukry: 99.34 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2186.19 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 289.79 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 1980.23 kcal; Białko ogółem: 70.28 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 272.76 g; W tym cukry: 77.28 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 3.83 g;	Wartość energetyczna: 2353.26 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; W tym cukry: 98.95 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-06 sobota	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.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez ostłonki 50 g Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 g	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 Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 70 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 275 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Kasza gryczana 120 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Pieczynko 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: 2398.60 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 89.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 313.11 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2238.03 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 305.35 g; W tym cukry: 79.11 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2282.91 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; W tym cukry: 78.36 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2479.86 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 326.43 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1988.97 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 252.29 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 3.91 g;	Wartość energetyczna: 2559.74 kcal; Białko ogółem: 139.92 g; Tłuszcz: 93.14 g; Kw. tł. nasy.: 44.42 g; Węglowodany ogółem: 302.64 g; W tym cukry: 81.50 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 8.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-07 niedziela	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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 275 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Śliwka szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2347.98 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 300.42 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2206.70 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; W tym cukry: 85.41 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2272.11 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 322.39 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2360.61 kcal; Białko ogółem: 139.90 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 1930.68 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 261.81 g; W tym cukry: 65.64 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2548.36 kcal; Białko ogółem: 154.92 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 309.69 g; W tym cukry: 87.10 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna 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 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.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna 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 homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna 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 homo. naturalny 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2036.40 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 306.10 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1910.66 kcal; Białko ogółem: 73.43 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 306.46 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 1902.66 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 299.06 g; W tym cukry: 67.43 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2254.38 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 310.75 g; W tym cukry: 57.43 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 1556.58 kcal; Białko ogółem: 51.46 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 247.95 g; W tym cukry: 47.25 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 3.11 g;	Wartość energetyczna: 2060.45 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 6.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-09 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron 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 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>)	Makaron 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 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>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 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 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>)
	II śN				Śliwka szt 1 szt		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2287.12 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2056.22 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 315.70 g; W tym cukry: 77.66 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2048.22 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 308.30 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2254.00 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; W tym cukry: 78.27 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1789.56 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 246.59 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2256.57 kcal; Białko ogółem: 126.66 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 320.34 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 8.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-10 środa	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 ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (MLE ,) Piersz delikatna 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 ,) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (MLE ,) Piersz delikatna 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 ,) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	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 ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (MLE ,) Piersz delikatna 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 ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE ,) Piersz delikatna 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 ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g	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 ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 70 g (MLE ,) Piersz delikatna 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 ,) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki gotowane 275 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem 400 g (MLE, SEL ,) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kasza bulgur 120 g (GLU PSZ ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ryżem 400 g (MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (bez glutenu) 100 ml (SEL ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)			
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 ,) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE ,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Twaróg półtłusty 70 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 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 ,)	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2401.19 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 117.78 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2304.12 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; W tym cukry: 112.33 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2368.87 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 357.39 g; W tym cukry: 113.98 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2133.94 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 274.79 g; W tym cukry: 45.58 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2004.60 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 286.02 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 3.41 g;	Wartość energetyczna: 2662.55 kcal; Białko ogółem: 152.85 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; W tym cukry: 118.10 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-11 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II SN				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt		
	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 z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 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 Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt			Pieczczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2215.54 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 313.99 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2118.25 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2110.25 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 298.14 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2317.74 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1826.78 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 251.90 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2340.58 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 306.98 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 8.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) 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>) 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) 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>) 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>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony w rękawie 50 g Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) 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>) 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	Krem z kalafiora* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL,</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)			Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)
		Wartość energetyczna: 2475.98 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 95.38 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2432.95 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 365.98 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2468.48 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 376.01 g; W tym cukry: 100.68 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2248.74 kcal; Białko ogółem: 121.77 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 278.04 g; W tym cukry: 46.67 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2035.52 kcal; Białko ogółem: 76.69 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 291.71 g; W tym cukry: 79.38 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 2.38 g;	Wartość energetyczna: 2512.67 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 361.22 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-13 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz z żółdków drobiowych 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) 150 g (<u>SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa 230 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) 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>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Serek śmietankowy naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek śmietankowy naturalny 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 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) 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>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) 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>) Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2166.70 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2113.09 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 311.02 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2105.09 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 303.62 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2181.50 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 1918.36 kcal; Białko ogółem: 63.23 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 261.06 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2385.06 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 41.28 g; Węglowodany ogółem: 314.08 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 10.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-14 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE,</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN				Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 375 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 90 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2491.62 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2100.19 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g; W tym cukry: 63.45 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2263.47 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 337.57 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2139.79 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 278.22 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 1786.70 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 237.25 g; W tym cukry: 40.05 g; Błonnik pok.: 17.50 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2287.75 kcal; Białko ogółem: 147.54 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 298.63 g; W tym cukry: 64.99 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 10.63 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,