Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Ser mozzarella 40 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Ser mozzarella 70 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 275 g Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (***JAJ,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (***RYB, MLE,***) Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 40 g (***RYB, MLE,***) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 40 g (***RYB, MLE,***) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 50 g (***RYB, MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 50 g (***RYB, MLE,***) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 70 g (***RYB, MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2078.96 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 314.37 g; W tym cukry: 91.61 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2010.32 kcal; Białko ogółem: 79.69 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; W tym cukry: 87.26 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2143.81 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 319.48 g; W tym cukry: 84.60 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2153.90 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 309.58 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1825.97 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 243.75 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2223.53 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 309.87 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 8.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 135 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 120 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 120 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Makaron bezglutenowy 135 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (***MLE,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 135 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Śliwka szt 2 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,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (***SEL,***) Serek naturalny Bieluch 50 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (***SEL,***) Serek naturalny Bieluch 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (***SEL,***) Serek naturalny Bieluch 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (***SEL,***) Serek naturalny Bieluch 50 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (***SEL,***) Serek naturalny Bieluch 50 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 140 g (***SEL,***) Serek naturalny Bieluch 70 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,***)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2250.51 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 283.61 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2124.85 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 293.51 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2245.41 kcal; Białko ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2173.72 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 285.44 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 1863.85 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 243.92 g; W tym cukry: 53.18 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 2348.91 kcal; Białko ogółem: 138.80 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 293.42 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 7.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-17 środa	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,***) Pierś 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,***) Mix sałat 20 g Melon 150 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,***) Pierś 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,***) Mix sałat 20 g Melon 150 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,***) Pierś 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,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Melon 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Melon 150 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Melon 150 g		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 275 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (***JAJ,***) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (***SEL,***) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (***MLE,***)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2594.42 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 392.95 g; W tym cukry: 128.53 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2222.05 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 372.29 g; W tym cukry: 125.77 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2224.47 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 124.26 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2280.37 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 344.49 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 1979.20 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 319.54 g; W tym cukry: 111.19 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2372.57 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 368.98 g; W tym cukry: 127.45 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 9.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-18 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN				Maślanka 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) 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	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (***SEL,***) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Sok pomidorowy 200 ml		
	Kolacja	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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***)	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g Serek naturalny Bieluch 70 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z serkiem śniadaniwym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2607.58 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 387.48 g; W tym cukry: 103.32 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2452.66 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 393.92 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2347.66 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 373.37 g; W tym cukry: 118.58 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2300.00 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 322.58 g; W tym cukry: 63.09 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2053.24 kcal; Białko ogółem: 69.58 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 320.62 g; W tym cukry: 97.03 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 2.79 g;	Wartość energetyczna: 2612.42 kcal; Białko ogółem: 122.44 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 389.94 g; W tym cukry: 105.15 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Rukola 10 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***)		
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (***JAJ, GOR,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (***JAJ, MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Pasta z białek z koperkiem 40 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (***JAJ, GOR,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***)	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2402.10 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g; W tym cukry: 143.14 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2303.40 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 122.30 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2404.14 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 359.17 g; W tym cukry: 123.91 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2315.62 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 299.63 g; W tym cukry: 97.73 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2002.01 kcal; Białko ogółem: 69.75 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 293.22 g; W tym cukry: 100.65 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 2410.42 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 123.33 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 8.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-20 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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 naturalny Bieluch 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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 naturalny Bieluch 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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 naturalny Bieluch 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza bulgur 135 g (***GLU PSZ,***) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza bulgur 120 g (***GLU PSZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU PSZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza bulgur 120 g (***GLU PSZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 135 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza bulgur 135 g (***GLU PSZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 50 g Twarożek z ziołami 50 g (***MLE,***) Roszponka 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 40 g (***MLE,***) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 40 g (***MLE,***) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z ziołami 50 g (***MLE,***) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z ziołami 50 g (***MLE,***) Roszponka 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g Twarożek z ziołami 70 g (***MLE,***) Roszponka 10 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2691.27 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Tłuszcz: 106.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 321.28 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2241.64 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2443.96 kcal; Białko ogółem: 126.92 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 308.84 g; W tym cukry: 57.03 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 1833.26 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 264.51 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2436.39 kcal; Białko ogółem: 132.46 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 315.93 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 8.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt		
	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 wielowarzywna z olejem 200 g (***SEL,***) 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 Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 275 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Pierś 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 Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Pierś 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 Sałata lodowa 20 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 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,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***)			Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***)
		Wartość energetyczna: 2257.88 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 292.93 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2173.49 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 292.21 g; W tym cukry: 71.79 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2154.64 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 303.55 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2265.79 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 280.93 g; W tym cukry: 53.61 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 1816.11 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 240.86 g; W tym cukry: 56.91 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2440.47 kcal; Białko ogółem: 154.55 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 285.71 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 9.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-22 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek grani z koperkiem 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek grani z koperkiem 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek grani z koperkiem 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Serek grani z koperkiem 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (***MLE,***)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (***SEL,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 40 g (***SEL,***) Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 40 g (***SEL,***) Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (***SEL,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,***)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (***SEL,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 70 g (***SEL,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)		Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2157.81 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 316.46 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 1976.07 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; W tym cukry: 81.02 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2089.27 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 339.77 g; W tym cukry: 82.58 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 2277.25 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 334.54 g; W tym cukry: 41.51 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1779.84 kcal; Białko ogółem: 54.19 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 286.21 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 1.29 g;	Wartość energetyczna: 2126.54 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 324.40 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 5.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-23 wtorek	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,***) Pierś 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,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Twarożek z koperkiem 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 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,***) Twarożek z koperkiem 40 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Twarożek z koperkiem 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				Śliwka szt 2 szt		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew z groszkiem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 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 zacierką dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 275 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 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 zacierką dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) 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 Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (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 zacierką dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 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				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,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (***MLE,***) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2056.43 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2041.18 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 305.14 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2084.63 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 316.28 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2107.13 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 292.55 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 1751.17 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 240.79 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2267.59 kcal; Białko ogółem: 123.00 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 301.20 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 9.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-24 środa	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,***) Ser topiony 50 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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,***) Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza gryczana 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza gryczana 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 135 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (***JAJ,***) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (***SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (***MLE,***)		
	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,***) Pierś 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,***) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 40 g (***RYB,***) Pierś 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,***) 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,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 40 g (***RYB,***) Pierś 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,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (***RYB,***) Pierś 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,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,***)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (***RYB,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 70 g (***RYB,***) Pierś 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,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)			Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)
		Wartość energetyczna: 2476.19 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 87.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2308.13 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 352.35 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2404.83 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 367.45 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2378.10 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 366.41 g; W tym cukry: 59.17 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 1899.13 kcal; Białko ogółem: 73.16 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 272.48 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 3.72 g;	Wartość energetyczna: 2512.59 kcal; Białko ogółem: 126.66 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 362.11 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 8.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Arbuz 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g Twarożek 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN				Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 135 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wp 200 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 120 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 120 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Makaron bezglutenowy 135 g Sos boloński -dieta (bez glutenu) 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 135 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wp -dieta 230 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)		
	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 Pasztet z fasoli 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasztet z fasoli 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek homo z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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 z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,***)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2544.92 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 96.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2159.71 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; W tym cukry: 101.27 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2280.27 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 352.36 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2398.10 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 1876.88 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 275.45 g; W tym cukry: 80.33 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2320.16 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 336.44 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 9.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Powidła śliwkowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pierś 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,***)	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 70 g (***MLE,***) Pierś 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,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (***MLE,***) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (***JAJ, MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z białek z natką pietruszki 40 g (***JAJ, MLE,***) Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***)	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 jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (***JAJ, MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***)	Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***)	Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2494.87 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 363.49 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2397.02 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 99.05 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2387.66 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 351.90 g; W tym cukry: 109.67 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2262.68 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 311.64 g; W tym cukry: 73.57 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2020.60 kcal; Białko ogółem: 71.20 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 282.16 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2372.51 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 323.86 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-27 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Serek naturalny Bieluch 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jaglana na sypko 135 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jaglana na sypko 120 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jaglana na sypko 120 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jaglana na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) () 200 g (***SEL,***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jaglana na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami 230 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Maślanka 150 ml (***MLE,***)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g (***MLE,***) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Twarożek 70 g (***MLE,***) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2119.57 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 278.68 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2137.57 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 312.76 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2241.89 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2010.88 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 274.10 g; W tym cukry: 52.65 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1882.90 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 255.43 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2349.42 kcal; Białko ogółem: 124.96 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 315.01 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 9.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna 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,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza jęczmienna 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,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Twarożek 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)		
	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 275 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (***MLE,***)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś 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.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,***)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2369.99 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 310.00 g; W tym cukry: 72.45 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2075.80 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 312.58 g; W tym cukry: 86.22 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2192.40 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 333.73 g; W tym cukry: 87.98 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2080.62 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 276.61 g; W tym cukry: 46.20 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1841.74 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 270.32 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 2334.00 kcal; Białko ogółem: 135.31 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 311.09 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 7.25 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg 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,