

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata 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 kielbasa 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 kielbasa 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 kielbasa 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 kielbasa 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 kielbasa 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				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2080.63 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 314.37 g; W tym cukry: 91.61 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.60 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-10-14 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) Paszтет 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) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g 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, S02) 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, S02) 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) Galaretką 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) Galaretką 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) Galaretką 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) Galaretką 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) Galaretką 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretką 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: 2246.46 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 283.07 g; W tym cukry: 71.21 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 6.72 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: 2169.67 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 284.90 g; W tym cukry: 48.00 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 6.46 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-10-15 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Melon 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Melon 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Melon 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Melon 150 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Melon 150 g		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g 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 (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2594.42 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 392.95 g; W tym cukry: 128.53 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2222.05 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 372.29 g; W tym cukry: 125.77 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2224.47 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 124.26 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-10-16 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN				Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Sok pomidorowy 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Serek naturalny Bieluch 70 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-10-17 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. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko 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 Jabłko 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,) Salatka 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,) Salatka 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 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 40 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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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: 2369.10 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; W tym cukry: 134.89 g; Błonnik pok.: 29.92 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: 2282.62 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 292.58 g; W tym cukry: 89.48 g; Błonnik pok.: 32.58 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-10-18 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) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz 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) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz 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 sytko 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 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 40 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor 90 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor 90 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: 2693.34 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 106.14 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2141.67 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 312.59 g; W tym cukry: 82.66 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2243.62 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2446.02 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g; W tym cukry: 57.33 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 1835.32 kcal; Białko ogółem: 72.63 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 264.95 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2438.46 kcal; Białko ogółem: 132.56 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 316.37 g; W tym cukry: 84.63 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-10-19 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słończnika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słończnika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)			Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)
		Wartość energetyczna: 2258.36 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 293.02 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2173.97 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 292.30 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2155.12 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 303.64 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2266.27 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 281.02 g; W tym cukry: 53.64 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 1816.59 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 240.95 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2440.95 kcal; Białko ogółem: 154.59 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 285.80 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 9.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-10-20 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 twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 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: 1986.99 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 321.77 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2100.19 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 339.62 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 4.56 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: 1793.49 kcal; Białko ogółem: 53.33 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 286.02 g; W tym cukry: 65.49 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 1.75 g;	Wartość energetyczna: 2145.65 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 5.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-10-21 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.) 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-10-22 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 135 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 40 g (<u>RYB.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 40 g (<u>RYB.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 70 g (<u>RYB.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)
		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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Sos boloński -dieta (bez glutenu) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Paszтет z fasoli 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Pieczczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2511.92 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 96.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 30.31 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: 2365.10 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 335.81 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 33.35 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-10-24 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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) 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 JECZ)	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 JECZ)	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 JECZ)	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 JECZ)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) 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 JECZ) 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 JECZ) 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 JECZ) 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 JECZ) 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 twarogiem 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 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-10-25 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Serek naturalny Bieluch 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 120 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 120 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2120.05 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 278.77 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2138.05 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 312.85 g; W tym cukry: 83.57 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2242.37 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2011.36 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 274.19 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1883.38 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 255.52 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2349.90 kcal; Białko ogółem: 125.00 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 9.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-10-26 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.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g 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 pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,