

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 50 g Cateringowa z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN				Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2370.79 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 328.69 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2082.25 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 309.72 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2042.30 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 302.86 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2191.93 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 291.42 g; W tym cukry: 46.94 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 1805.64 kcal; Białko ogółem: 68.24 g; Tłuszcz: 57.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 257.47 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 2309.18 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 308.73 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 8.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-28 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasztecik z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może</u> <u>zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN				Melon 150 g		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cwikła z chrzanem 200 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 120 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może</u> <u>zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, SEL, GOR,</u>)	Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2513.53 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g; W tym cukry: 109.21 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2277.67 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; W tym cukry: 100.75 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2380.87 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 101.71 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2335.27 kcal; Białko ogółem: 134.86 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 303.35 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1974.75 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 274.58 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 2.37 g;	Wartość energetyczna: 2440.98 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 330.56 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 5.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-29 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN				Jabłko 150 g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka wielowarzynna z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza gryczana 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 40 g (<u>RYB,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 40 g (<u>RYB,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix салат 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 70 g (<u>RYB,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2216.01 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 107.84 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2136.00 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 345.59 g; W tym cukry: 107.07 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2191.40 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 354.79 g; W tym cukry: 108.23 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2138.29 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 317.81 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 1873.04 kcal; Białko ogółem: 71.34 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 287.80 g; W tym cukry: 88.30 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2312.97 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 348.25 g; W tym cukry: 110.30 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 9.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-10-30 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN					Śliwka szt 1 szt		
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2486.07 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2196.26 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 322.67 g; W tym cukry: 79.10 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2188.26 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 315.27 g; W tym cukry: 80.60 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2109.01 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; W tym cukry: 40.86 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1856.27 kcal; Białko ogółem: 72.64 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 251.62 g; W tym cukry: 59.20 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 2.66 g;	Wartość energetyczna: 2452.98 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 332.12 g; W tym cukry: 82.11 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 6.90 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-31 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2294.23 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 325.19 g; W tym cukry: 103.18 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2277.02 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 330.14 g; W tym cukry: 97.80 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2413.23 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 339.20 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2223.57 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 290.51 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 1988.13 kcal; Białko ogółem: 70.84 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 273.61 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2392.33 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-01 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 50 g Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</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	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 120 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<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 soczewicy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2398.60 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 89.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 313.11 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2238.03 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 305.35 g; W tym cukry: 79.11 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2282.91 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; W tym cukry: 78.36 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2479.86 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 326.43 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1988.97 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 252.29 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 3.91 g;	Wartość energetyczna: 2559.74 kcal; Białko ogółem: 139.92 g; Tłuszcz: 93.14 g; Kw. tł. nasy.: 44.42 g; Węglowodany ogółem: 302.64 g; W tym cukry: 81.50 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 8.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-02 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>), Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>), Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .)
	II ŚN					Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	
	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 z kapusty pekińskiej z olejem 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 Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane 275 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</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 pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Śliwka szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g Mix sałat 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>), 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	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. naturalny 40 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>), Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>), Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g Mix sałat 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>), Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>),	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2347.98 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 300.42 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2206.70 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; W tym cukry: 85.41 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2272.11 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 322.39 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2360.61 kcal; Białko ogółem: 139.90 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 1930.68 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 261.81 g; W tym cukry: 65.64 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2548.36 kcal; Białko ogółem: 154.92 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 309.69 g; W tym cukry: 87.10 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-03 poniedziałek	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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 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>) 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>) Sałata zielona 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>) 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2014.05 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g; W tym cukry: 64.24 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 1910.66 kcal; Białko ogółem: 73.43 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 306.46 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 1902.66 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 299.06 g; W tym cukry: 67.43 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2232.03 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 305.22 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 1556.58 kcal; Białko ogółem: 51.46 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 247.95 g; W tym cukry: 47.25 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 3.11 g;	Wartość energetyczna: 2060.45 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 6.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	II ŚN						Śliwka szt 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ,</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 40 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 40 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)					Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2286.80 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 336.73 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2074.52 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 78.47 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2066.52 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 308.80 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2208.08 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 319.02 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 1812.43 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 247.23 g; W tym cukry: 62.58 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2288.59 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 321.22 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 9.00 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-05 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (<u>MLE</u>) 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (<u>MLE</u>) 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 70 g (<u>MLE</u>) 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>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II SN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 275 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem 400 g (<u>MLE, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ryżem 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	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>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN		Banan 1szt. 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2401.19 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 117.78 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2304.12 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; W tym cukry: 112.33 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2368.87 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 357.39 g; W tym cukry: 113.98 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2133.94 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 274.79 g; W tym cukry: 45.58 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2004.60 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 286.02 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 3.41 g;	Wartość energetyczna: 2662.55 kcal; Białko ogółem: 152.85 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; W tym cukry: 118.10 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-06 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II SN				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt			Pieczczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2216.02 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 314.08 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2118.73 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 305.63 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2110.73 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 298.23 g; W tym cukry: 81.04 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2318.22 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1827.26 kcal; Białko ogółem: 69.24 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 251.99 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2341.06 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 307.07 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 8.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-07 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Powidła śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u> Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u> Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u> Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u> Schab pieczony w rękawie 50 g Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u> Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Krem z kalafiora* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> Grzanki pszenne () 10 g (<u>GLU PSZ,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u> Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u> Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u> Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> Grzanki pełnoziarniste () 10 g (<u>GLU PSZ,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u> Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u> Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL,</u> Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u> Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u> Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR,</u> Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u> Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z koperkiem-dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u> Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Pasta z białek z koperkiem 40 g (<u>JAJ, MLE,</u> Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u> Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u> Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u> Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u> Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z koperkiem-dieta 70 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z koperkiem-dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)			Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)
		Wartość energetyczna: 2589.24 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2425.07 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 366.56 g; W tym cukry: 99.11 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2525.15 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 376.26 g; W tym cukry: 100.62 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2328.98 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 288.34 g; W tym cukry: 47.26 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2043.16 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 292.51 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 2.47 g;	Wartość energetyczna: 2551.37 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 362.46 g; W tym cukry: 101.30 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-08 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz z żołądków drobiowych 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) 150 g (<u>SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Potrawka drobiowa 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD					Sok pomidorowy 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2166.70 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2113.09 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 311.02 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2105.09 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 303.62 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2181.50 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 1918.36 kcal; Białko ogółem: 63.23 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 261.06 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2385.06 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 41.28 g; Węglowodany ogółem: 314.08 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 10.29 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-09 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II SN				Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 375 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Ogórek kiszony 90 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g. 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2570.50 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2122.62 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 303.45 g; W tym cukry: 62.11 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2263.95 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2218.66 kcal; Białko ogółem: 121.98 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 288.03 g; W tym cukry: 58.30 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 1797.12 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 235.72 g; W tym cukry: 38.37 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2274.15 kcal; Białko ogółem: 142.34 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 296.33 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 10.78 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,