

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

2025-11-24 poniedziałek	Śniadanie	KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
		Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g
				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g
		Fasolowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 15 g
		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 100 g
				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g
	PN	Wartość energetyczna: 2806.54 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 42.58 g; Węglowodany ogółem: 412.74 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2253.08 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 326.23 g; W tym cukry: 68.13 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2988.52 kcal; Białko ogółem: 137.21 g; Tłuszcz: 102.03 g; Kw. tł. nasy.: 55.85 g; Węglowodany ogółem: 404.76 g; W tym cukry: 40.08 g; Błonnik pok.: 45.85 g; Sól: 10.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-11-25 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g
	Kolacja	Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 120 g (<u>SEL,</u>)	Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 120 g (<u>SEL,</u>)	Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 120 g (<u>SEL,</u>)
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2812.43 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 107.00 g; Kw. tł. nasy.: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 371.78 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2352.21 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2944.13 kcal; Białko ogółem: 136.80 g; Tłuszcz: 100.05 g; Kw. tł. nasy.: 58.41 g; Węglowodany ogółem: 395.58 g; W tym cukry: 51.20 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sól: 8.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-11-26 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u> Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> <u>S02,</u> Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ,</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u> Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> <u>S02,</u> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u> Szynka pieczona w ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> <u>S02,</u> Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u> Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u> Pomidor 15 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL, S02,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u> Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL, S02,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u> Ser topiony 25 g (<u>MLE,</u> Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u> Paprykarz szczeciński 120 g (<u>RYB, SOJ,</u> Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u> Serek naturalny Bieluch 120 g (<u>MLE,</u> Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u> Paprykarz szczeciński 120 g (<u>RYB, SOJ,</u> Sałata lodowa 35 g
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u> Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2394.36 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 333.50 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2358.13 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 317.08 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2921.59 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 112.11 g; Kw. tł. nasy.: 50.28 g; Węglowodany ogółem: 376.36 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 13.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-11-27 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 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 pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 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 Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 500 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>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka szwedzka 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2634.63 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 88.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 377.09 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2521.57 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 89.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; W tym cukry: 77.77 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 3086.45 kcal; Białko ogółem: 138.81 g; Tłuszcz: 117.73 g; Kw. tł. nasy.: 52.25 g; Węglowodany ogółem: 391.68 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 49.03 g; Sól: 11.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzycza
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE₁</u>) Dżem 50 g Śliwka 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE₁</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE₁</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE₁</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE₁</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE₁</u>) Śliwka 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE₁</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE₁</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE₁</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE₁</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ₁</u>) Pomidor 15 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE₁</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE, SOZ₁</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE₁</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE₁</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE₁</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE, SOZ₁</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE₁</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka.parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2646.55 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 371.80 g; W tym cukry: 98.65 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2579.94 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 375.89 g; W tym cukry: 128.51 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2986.00 kcal; Białko ogółem: 134.90 g; Tłuszcz: 109.93 g; Kw. tł. nasy.: 52.37 g; Węglowodany ogółem: 383.97 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 42.61 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-11-29 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ogórek świeży 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 35 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ogórek świeży 100 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Pomidor 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 100 g Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 100 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2830.18 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 96.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 419.87 g; W tym cukry: 103.13 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2230.57 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 304.32 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 3070.38 kcal; Białko ogółem: 136.81 g; Tłuszcz: 106.26 g; Kw. tł. nasy.: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 415.90 g; W tym cukry: 42.14 g; Błonnik pok.: 49.82 g; Sól: 10.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzycza
2025-11-30 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) 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>) Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 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 Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynekowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynekowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynekowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2809.47 kcal; Białko ogółem: 132.94 g; Tłuszcz: 110.23 g; Kw. tł. nasy.: 49.13 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2639.71 kcal; Białko ogółem: 136.19 g; Tłuszcz: 97.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.87 g; Węglowodany ogółem: 314.24 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 3219.21 kcal; Białko ogółem: 168.84 g; Tłuszcz: 126.31 g; Kw. tł. nasy.: 59.65 g; Węglowodany ogółem: 372.41 g; W tym cukry: 47.63 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 11.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-12-01 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 35 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 15 g
	Kolacja	Pomidor 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 100 g Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2373.87 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 349.49 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2249.89 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; W tym cukry: 75.08 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2743.72 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 92.59 g; Kw. tł. nasy.: 50.94 g; Węglowodany ogółem: 379.12 g; W tym cukry: 50.23 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 8.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-12-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Śliwka 120 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Śliwka 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 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	Grochowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 25 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2763.13 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 91.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 390.56 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2682.09 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 422.91 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 3333.77 kcal; Białko ogółem: 145.63 g; Tłuszcz: 123.14 g; Kw. tł. nasy.: 53.58 g; Węglowodany ogółem: 436.52 g; W tym cukry: 52.99 g; Błonnik pok.: 53.82 g; Sól: 12.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

2025-12-03 środa

KRK- GAR Podstawowa		KRK- GAR Wątrobowa		KRK- GAR Cukrzyca
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	
	II ŚN			
Obiad	Grysikowa 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 500 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>) Dynia duszona z marchewką* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 500 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>) Dynia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	
	PN			
Wartość energetyczna: 2647.46 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 97.22 g; Kw. tł. nasy.: 42.85 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 10.34 g;		Wartość energetyczna: 2476.10 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 335.55 g; W tym cukry: 93.43 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 6.68 g;		Wartość energetyczna: 2893.15 kcal; Białko ogółem: 138.88 g; Tłuszcz: 102.05 g; Kw. tł. nasy.: 53.39 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 53.58 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sól: 10.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-12-04 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Salata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Salata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Salata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 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 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2553.89 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 92.34 g; Kw. tł. nasy.: 47.99 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2469.09 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 338.95 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2965.33 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Tłuszcz: 106.64 g; Kw. tł. nasy.: 55.55 g; Węglowodany ogółem: 397.22 g; W tym cukry: 50.26 g; Błonnik pok.: 41.65 g; Sól: 9.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-12-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Śliwka 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 25 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smazona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osionce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2802.46 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 101.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 377.44 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2606.05 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 381.25 g; W tym cukry: 132.04 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 3180.53 kcal; Białko ogółem: 151.61 g; Tłuszcz: 123.43 g; Kw. tł. nasy.: 52.89 g; Węglowodany ogółem: 384.47 g; W tym cukry: 59.66 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sól: 10.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-12-06 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 35 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 pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 35 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 Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salatka z brokułu i pomidora 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salatka z brokułu i pomidora 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salatka z brokułu i pomidora 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2415.03 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 334.27 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2289.84 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 327.24 g; W tym cukry: 68.95 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2837.63 kcal; Białko ogółem: 134.43 g; Tłuszcz: 100.13 g; Kw. tł. nasy.: 45.79 g; Węglowodany ogółem: 374.37 g; W tym cukry: 43.21 g; Błonnik pok.: 47.32 g; Sól: 11.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

2025-12-07 niedziela

KRK- GAR Podstawowa		KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzycza
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 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 pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 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 Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN		
Obiad	Pomidorowa z makaronem 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 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 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 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 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata lodowa 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g
	PN		
Wartość energetyczna: 2664.91 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 92.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 365.77 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 10.89 g;		Wartość energetyczna: 2307.98 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 310.24 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 15.39 g; Sól: 6.64 g;	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 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,