

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa		KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
	II ŚN					Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU 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, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU 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, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Budyń o smaku waniliowym b/c 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek świeży 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB,</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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)					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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)
	Wartość energetyczna: 2497.51 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2294.21 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 332.76 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2295.43 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2296.58 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 40.35 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2491.01 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 42.00 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2321.56 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 336.20 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 1699.64 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 250.81 g; W tym cukry: 35.82 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 7.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN							Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na sypko 200 g Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2838.48 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 100.35 g; Kw. tł. nasy.: 50.57 g; Węglowodany ogółem: 381.53 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2804.95 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 90.97 g; Kw. tł. nasy.: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 390.95 g; W tym cukry: 74.58 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2725.06 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.31 g; Węglowodany ogółem: 390.98 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2316.80 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 328.53 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2454.59 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.82 g; Węglowodany ogółem: 326.18 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2523.88 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 41.81 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 1834.38 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 247.22 g; W tym cukry: 45.29 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 5.11 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-12-24 środa	Śniadanie	Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ,</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u> Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Sok pomidorowy 200 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u> Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Papryka świeża 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Sok pomidorowy 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u> Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u> Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>	
	II ŚN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ,</u> Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u> Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u> Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u> Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u> Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u> Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ,</u> Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u> Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u> Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u> Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u> Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u> Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD							Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>	
	Kolacja	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u> Surówka z kapusty kiszonej z olejem 200 g Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u> Warzywa po grecku 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u> Warzywa po grecku 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Kompot z suszu 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u> Warzywa po grecku 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Kompot z suszu b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u> Warzywa po grecku 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u> Warzywa po grecku 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Kompot z suszu b/c 250 ml		
	PN	Chałka 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u> Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u> Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u> Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2797.57 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 403.31 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2594.29 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 397.32 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2660.82 kcal; Białko ogółem: 127.40 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 404.35 g; W tym cukry: 80.58 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2569.78 kcal; Białko ogółem: 131.84 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 382.06 g; W tym cukry: 84.67 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2374.72 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2500.68 kcal; Białko ogółem: 122.53 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 382.06 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 1999.31 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; W tym cukry: 43.29 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 5.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw z ogr. sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ,</u> Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Ser topiony 25 g (<u>MLE,</u> Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u> Sok marchwiowy 200 ml Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 JECZ,</u> Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u> Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Ser topiony 25 g (<u>MLE,</u> Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u> Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	
	II ŚN							Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Sos meksykański 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Sos własny 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaki gotowane 200 g Ziemniaczana 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Sos meksykański 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Sos własny 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Sos własny 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Sos własny 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Sos własny 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolejaj	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u> Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, S02,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u> Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, S02,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u> Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, S02,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u> Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> Biszkopty b/c 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u> Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u> Biszkopty b/c 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u> Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)		
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2652.97 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 101.31 g; Kw. tł. nasy.: 43.19 g; Węglowodany ogółem: 345.43 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2447.45 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 335.58 g; W tym cukry: 64.13 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2478.62 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 81.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2348.65 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 86.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 311.31 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2565.18 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; Węglowodany ogółem: 339.07 g; W tym cukry: 62.61 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2565.64 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 365.15 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 1817.20 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 237.25 g; W tym cukry: 45.32 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 7.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u> Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u> Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>							
	Obiad	Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem 200 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD	Budyń o smaku czekoladowym b/c 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> Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u> Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u> Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u> Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)						Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u> Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u> Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)
	Wartość energetyczna: 2233.07 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 280.52 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2083.54 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 272.28 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2249.75 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 290.98 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1999.31 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 258.50 g; W tym cukry: 67.89 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2437.46 kcal; Białko ogółem: 130.86 g; Tłuszcz: 89.87 g; Kw. tł. nasy.: 44.02 g; Węglowodany ogółem: 291.41 g; W tym cukry: 67.20 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2561.24 kcal; Białko ogółem: 134.92 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 319.54 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 1750.48 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 48.17 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 7.10 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw z ogr. sub. pob. wydź. soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
	II ŚN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka szwedzka 200 g (<u>GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka szwedzka 200 g (<u>GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka szwedzka 100 g (<u>GOR,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka szwedzka 100 g (<u>GOR,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka szwedzka 100 g (<u>GOR,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							Budyń o smaku śmietankowym b/c 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasztet z soczewicy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt			Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2688.25 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 94.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 365.48 g; W tym cukry: 74.13 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2454.23 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2474.75 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 334.23 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2507.05 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 87.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 340.28 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2695.15 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 99.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 358.19 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2519.36 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 350.22 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 1987.99 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 259.78 g; W tym cukry: 37.39 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 8.67 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Kefir 2 % tł 200g 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>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml			Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 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. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)						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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
	Wartość energetyczna: 2388.41 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 97.17 g; Kw. tł. nasy.: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; W tym cukry: 63.49 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2140.86 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 295.78 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2156.03 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 299.04 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.92 g;		Wartość energetyczna: 2034.86 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 252.66 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2325.77 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 93.47 g; Kw. tł. nasy.: 49.15 g; Węglowodany ogółem: 274.32 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2343.84 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 307.69 g; W tym cukry: 64.43 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 1698.76 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 226.18 g; W tym cukry: 43.44 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 5.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw z ogr. sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN							Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Budyń o smaku śmietankowym b/c 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>)	Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN		Mandarynka 150 g Wafle ryżowe 20 g	Banan 200 g Wafle ryżowe 20 g			Mandarynka 150 g Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ. MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ. MLE, SEL, GOR.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2383.45 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 344.54 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2467.09 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; W tym cukry: 103.90 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2466.68 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 385.57 g; W tym cukry: 107.92 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.23 g;		Wartość energetyczna: 2202.25 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 319.34 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2284.68 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 326.63 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2306.72 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 355.02 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1545.12 kcal; Białko ogółem: 68.35 g; Tłuszcz: 43.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 229.83 g; W tym cukry: 37.40 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 5.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
	II ŚN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 100 g (<u>RYB, SEL,</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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)						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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)
		Wartość energetyczna: 2762.55 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 100.32 g; Kw. tł. nasy.: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 373.25 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2441.47 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 354.79 g; W tym cukry: 84.57 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2403.62 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 11.97 g;		Wartość energetyczna: 2564.04 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 90.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2515.50 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 93.58 g; Kw. tł. nasy.: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 334.19 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2363.44 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 353.86 g; W tym cukry: 69.96 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 13.81 g;	Wartość energetyczna: 1741.95 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 254.66 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 5.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-12-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Łazanki z kapustą i mies wp z łopatk 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	PD							Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 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>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>), Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g		
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>), Banan 200 g				Banan 200 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>), Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>), Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>),	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>), Banan 200 g	
		Wartość energetyczna: 2823.62 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 95.16 g; Kw. tł. nasy.: 48.57 g; Węglowodany ogółem: 403.91 g; W tym cukry: 141.14 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2731.36 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 43.00 g; Węglowodany ogółem: 400.59 g; W tym cukry: 134.83 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2746.54 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 403.84 g; W tym cukry: 137.33 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2490.78 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 368.76 g; W tym cukry: 130.35 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2488.83 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; W tym cukry: 77.77 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2570.36 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 364.13 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 1958.84 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 272.29 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 5.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatwo z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN							Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Budyń o smaku czekoladowym b/c 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Babka piaskowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)			Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasztet z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Biszkopty b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt			Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2922.99 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 94.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 405.86 g; W tym cukry: 106.01 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2713.01 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 380.97 g; W tym cukry: 111.70 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2928.50 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 98.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 412.57 g; W tym cukry: 114.55 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 7.28 g;		Wartość energetyczna: 2765.49 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 381.88 g; W tym cukry: 107.92 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2610.55 kcal; Białko ogółem: 126.70 g; Tłuszcz: 86.16 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 342.07 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 43.11 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2595.95 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw. tł. nasy.: 41.77 g; Węglowodany ogółem: 355.51 g; W tym cukry: 59.71 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 1794.96 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 245.75 g; W tym cukry: 35.21 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 6.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)			Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 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>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 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>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 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>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Ogórek kiszony 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 200 g			Banan 200 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 200 g		
		Wartość energetyczna: 3012.27 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 108.88 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 398.20 g; W tym cukry: 120.39 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2867.47 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 402.67 g; W tym cukry: 128.05 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2970.98 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 97.50 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 405.81 g; W tym cukry: 130.20 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2499.46 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 332.26 g; W tym cukry: 112.53 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2422.60 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 90.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 298.04 g; W tym cukry: 63.91 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2551.82 kcal; Białko ogółem: 118.67 g; Tłuszcz: 88.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 330.84 g; W tym cukry: 67.89 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 1995.35 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 256.15 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 5.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	
	II ŚN							Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD							Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
Kolejność	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)			
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)						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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)
		Wartość energetyczna: 2798.36 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 108.55 g; Kw. tł. nasy.: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2496.70 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 347.93 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2492.08 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; W tym cukry: 96.86 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2389.40 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g; W tym cukry: 74.34 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2454.33 kcal; Białko ogółem: 118.10 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 308.30 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2519.01 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 1823.05 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 243.31 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 7.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw. z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)				Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 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. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN						Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		
PN	Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia,marchew 100g 1 szt					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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus mango,banan,jabłko,ananas,dyni a,marchew 100g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus mango,banan,jabłko,ananas,dyni a,marchew 100g 1 szt	Mus mango,banan,jabłko,ananas,dyni a,marchew 100g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2341.71 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 298.91 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1998.57 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 275.37 g; W tym cukry: 34.62 g; Błonnik pok.: 15.87 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2037.83 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 288.10 g; W tym cukry: 47.12 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1882.39 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 260.18 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2275.17 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 47.20 g; Węglowodany ogółem: 273.72 g; W tym cukry: 37.62 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2226.34 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; W tym cukry: 37.20 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 1592.52 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 219.19 g; W tym cukry: 26.39 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 5.52 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II śN							
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU 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, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU 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, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - dyniowa z ziemniakami RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 150 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB,</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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2504.92 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 1868.21 kcal; Białko ogółem: 57.13 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 290.58 g; W tym cukry: 48.73 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2114.08 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 297.13 g; W tym cukry: 65.38 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2536.24 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 50.13 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2417.36 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 360.77 g; W tym cukry: 95.14 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2479.35 kcal; Białko ogółem: 120.34 g; Tłuszcz: 116.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 244.98 g; W tym cukry: 106.86 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 4.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II i ŚN							
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 300 g Zrazik wołowy mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wołowy mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ,</u>) Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - brokułowa z ziemniakami RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
PN	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka 200 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka 60 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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. 20 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL,</u>) Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2986.75 kcal; Białko ogółem: 132.72 g; Tłuszcz: 97.36 g; Kw. tł. nasy.: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 403.40 g; W tym cukry: 83.18 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2166.61 kcal; Białko ogółem: 59.35 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 328.58 g; W tym cukry: 37.33 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 2353.16 kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 316.89 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 2765.31 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 378.31 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2792.14 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 414.28 g; W tym cukry: 78.85 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2491.45 kcal; Białko ogółem: 129.46 g; Tłuszcz: 123.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 222.87 g; W tym cukry: 100.99 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 4.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-12-24 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami 400 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 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - Jarzynowa z makaronem RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2025-12-24 środa	Kolacja	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 150 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ze szpinakiem * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z suszu 250 ml Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 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	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziemniakami () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Chalka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Chalka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chalka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2981.67 kcal; Białko ogółem: 155.18 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 413.26 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2456.40 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 411.10 g; W tym cukry: 60.63 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2168.26 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; W tym cukry: 56.28 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 3.07 g;	Wartość energetyczna: 2549.45 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 414.85 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2651.43 kcal; Białko ogółem: 127.60 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 410.08 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2448.05 kcal; Białko ogółem: 124.82 g; Tłuszcz: 116.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 234.67 g; W tym cukry: 104.47 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 4.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 JECZ.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 2 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2025-12-25 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 75 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2586.42 kcal; Białko ogółem: 123.77 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 345.41 g; W tym cukry: 70.76 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2317.06 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 373.89 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2098.65 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 282.73 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2579.00 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 375.34 g; W tym cukry: 66.71 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2607.50 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 373.98 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2505.63 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 125.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 224.67 g; W tym cukry: 100.59 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 4.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Schab gotowany 50 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaki gotowane 200 g Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso (schab) mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - Pomidorowa z ryżem RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2025-12-26 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Selerowa z makaronem 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - selerowa z makaronem RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2249.45 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.35 g; Węglowodany ogółem: 278.83 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2005.79 kcal; Białko ogółem: 63.89 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 321.25 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1923.64 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 246.40 g; W tym cukry: 60.06 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2285.00 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 93.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.62 g; Węglowodany ogółem: 297.61 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2754.87 kcal; Białko ogółem: 128.34 g; Tłuszcz: 91.62 g; Kw. tł. nasy.: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 363.47 g; W tym cukry: 105.95 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2505.71 kcal; Białko ogółem: 124.43 g; Tłuszcz: 117.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 246.62 g; W tym cukry: 107.36 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 4.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JECZ,</u>) Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (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 Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - koperkowa z ziemniakami RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt			Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2666.40 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 94.46 g; Kw. tł. nasy.: 39.69 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2073.06 kcal; Białko ogółem: 58.78 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2260.67 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 290.44 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 2767.06 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 111.54 g; Kw. tł. nasy.: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2601.68 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 328.87 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2414.89 kcal; Białko ogółem: 119.74 g; Tłuszcz: 116.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 228.37 g; W tym cukry: 101.17 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 4.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - szpinakowa z zacierką RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g 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. 20 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2306.39 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 1984.03 kcal; Białko ogółem: 54.55 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 297.42 g; W tym cukry: 65.64 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1966.18 kcal; Białko ogółem: 61.98 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 258.13 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 2683.38 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 112.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2541.26 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 361.40 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2503.13 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz: 117.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 245.46 g; W tym cukry: 105.92 g; Błonnik pok.: 16.47 g; Sól: 4.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 300 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - wielowarzynna z ziemniakami RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							
	Kolejność	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Gryskowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Banan 200 g Wafle ryżowe 20 g		Mandarynka 150 g Wafle ryżowe 20 g	Banan 200 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2579.86 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 385.26 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2176.52 kcal; Białko ogółem: 51.12 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 357.97 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2299.69 kcal; Białko ogółem: 64.19 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 356.43 g; W tym cukry: 97.10 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 3.91 g;	Wartość energetyczna: 2342.56 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 43.20 g; Węglowodany ogółem: 343.71 g; W tym cukry: 76.85 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2503.11 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 395.74 g; W tym cukry: 110.17 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2426.81 kcal; Białko ogółem: 124.28 g; Tłuszcz: 119.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 222.28 g; W tym cukry: 92.28 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 3.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 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>) Rozszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz z soczewicy i papryki 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - solferino RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 150 g (<u>RYB, SEL,</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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 100 g (<u>RYB, SEL,</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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2669.84 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; W tym cukry: 91.88 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1998.08 kcal; Białko ogółem: 60.20 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 312.98 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2245.93 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 297.21 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 2.76 g;	Wartość energetyczna: 2448.84 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 368.19 g; W tym cukry: 86.02 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2571.43 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 394.15 g; W tym cukry: 86.02 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2353.01 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz: 115.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 214.05 g; W tym cukry: 102.45 g; Błonnik pok.: 16.27 g; Sól: 4.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-12-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g (MLE ,) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 25 g (MLE ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE ,) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE ,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE ,) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE ,) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Ryż na mleku 400 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE ,) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)
	II ŚN							
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 300 g (GLU PSZ ,) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL ,) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziemn RYD 700 g (JAJ, SEL ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Pośrednia premium-wedlina dr. średnio rozd. 60 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,) Banan 200 g	Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,) Banan 200 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,)
		Wartość energetyczna: 2907.48 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 93.46 g; Kw. tł. nasy.: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 413.67 g; W tym cukry: 150.03 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2241.32 kcal; Białko ogółem: 64.43 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 358.64 g; W tym cukry: 94.24 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2544.07 kcal; Białko ogółem: 72.52 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 369.67 g; W tym cukry: 126.24 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2935.32 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 102.62 g; Kw. tł. nasy.: 53.49 g; Węglowodany ogółem: 418.64 g; W tym cukry: 144.99 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2718.57 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 42.26 g; Węglowodany ogółem: 394.91 g; W tym cukry: 101.46 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2483.30 kcal; Białko ogółem: 125.72 g; Tłuszcz: 122.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 227.21 g; W tym cukry: 102.97 g; Błonnik pok.: 16.35 g; Sól: 4.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Klopsik drobiowy z udzka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ryżem 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Curry warzywne z kalafiozem i ciecierzycą*. 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - krupnik jęczmienny RYD 700 g (<u>JAJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
Kolejnia	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 150 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Babka piaskowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Babka piaskowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Wafle ryżowe 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Babka piaskowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt			Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2916.74 kcal; Białko ogółem: 139.23 g; Tłuszcz: 90.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.17 g; Węglowodany ogółem: 401.11 g; W tym cukry: 136.18 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2350.15 kcal; Białko ogółem: 65.66 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 356.39 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2138.96 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 305.19 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 2946.48 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 107.82 g; Kw. tł. nasy.: 43.87 g; Węglowodany ogółem: 416.25 g; W tym cukry: 112.97 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 3055.43 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 97.64 g; Kw. tł. nasy.: 39.26 g; Węglowodany ogółem: 440.21 g; W tym cukry: 117.60 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2467.24 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; Tłuszcz: 116.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 237.96 g; W tym cukry: 90.57 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 3.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 75 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ryżowa RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 150 g (<u>JAJ, 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g 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. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem RYD 700 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 200 g	Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 200 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 3057.86 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 99.75 g; Kw. tł. nasy.: 44.05 g; Węglowodany ogółem: 413.82 g; W tym cukry: 134.88 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2252.73 kcal; Białko ogółem: 54.68 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 356.27 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2672.63 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 89.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 383.16 g; W tym cukry: 117.05 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 3.84 g;	Wartość energetyczna: 2887.40 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 92.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.21 g; Węglowodany ogółem: 422.47 g; W tym cukry: 122.10 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2981.44 kcal; Białko ogółem: 121.95 g; Tłuszcz: 96.90 g; Kw. tł. nasy.: 42.25 g; Węglowodany ogółem: 406.61 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2589.97 kcal; Białko ogółem: 133.17 g; Tłuszcz: 125.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 239.27 g; W tym cukry: 104.03 g; Błonnik pok.: 14.97 g; Sól: 4.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 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	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
	II ŚN							
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JECZ,</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz sojowy z warzywami * (bez glutenu) 200 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 75 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Selerowa z makaronem 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - selerowa z makaronem RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)			Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2622.32 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 357.61 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2120.28 kcal; Białko ogółem: 60.11 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2322.93 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 317.88 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2575.01 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 351.73 g; W tym cukry: 74.60 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2603.17 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 397.54 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2444.24 kcal; Białko ogółem: 123.43 g; Tłuszcz: 117.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 232.00 g; W tym cukry: 106.46 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 4.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II i ŚN							
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 300 g Schab gotowany 50 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaki gotowane 200 g Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso (schab) mielone w sosie wt 100 g (GLU PSZ.) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - pomidorowa z makaronem RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa RYD 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia,marchew 100g 1 szt						Mus mango,banan,jabłko,ananas,dyni a,marchew 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2147.19 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 282.45 g; W tym cukry: 42.82 g; Błonnik pok.: 15.87 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1903.44 kcal; Białko ogółem: 67.06 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 286.10 g; W tym cukry: 27.68 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 1800.34 kcal; Białko ogółem: 71.15 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 241.97 g; W tym cukry: 26.14 g; Błonnik pok.: 18.03 g; Sól: 3.62 g;	Wartość energetyczna: 2233.97 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 87.50 g; Kw. tł. nasy.: 41.52 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; W tym cukry: 53.78 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2521.77 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 361.51 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2502.54 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 116.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 245.33 g; W tym cukry: 91.90 g; Błonnik pok.: 15.09 g; Sól: 3.99 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,