

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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 Bogatorzesztkowa/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
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, 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. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)			Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</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. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</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						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 200 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 200 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 200 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
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>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	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>) 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 twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g 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>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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>) Twarożek 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. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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 i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2196.86 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2265.01 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 332.43 g; W tym cukry: 98.20 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2283.32 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2015.87 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 298.98 g; W tym cukry: 84.67 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2106.90 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 304.47 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2271.95 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 88.99 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 1656.50 kcal; Białko ogółem: 68.04 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 230.30 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 7.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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 Bogatorośzkowa/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	
2026-02-03 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>)	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>) 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 Sałata lodowa 20 g Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>)	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>) 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 marchwiowy 200 ml	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 Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>)	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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 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>) 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 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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	
	II ŚN						Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona* z marchewką 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona* z marchewką 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Jabłko 150 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU PSZ, 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>) 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 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>) 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 wielowarzynny 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) 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 wielowarzynny 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2671.54 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kw. tł. nasy.: 43.28 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2631.02 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 40.65 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2163.38 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2386.38 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2193.58 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 292.64 g; W tym cukry: 71.21 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2327.11 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 282.10 g; W tym cukry: 55.33 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2533.34 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 349.97 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 1746.36 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 216.41 g; W tym cukry: 32.32 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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	
2026-02-04 środa	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 na masło pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 na masło pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 na masło pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 na masło pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab na masło pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab na masło pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na masło pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN							Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Budyń waniliowy b/c 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Kolejacja	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>) 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 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 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka 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>) Brokuł gotowany* 100 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2713.57 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 103.88 g; Kw. tł. nasy.: 47.55 g; Węglowodany ogółem: 353.28 g; W tym cukry: 92.35 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2285.43 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; W tym cukry: 91.56 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2246.43 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 324.95 g; W tym cukry: 82.21 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 8.69 g;		Wartość energetyczna: 2271.17 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 314.65 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2551.95 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 47.84 g; Węglowodany ogółem: 332.94 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2282.11 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 1802.66 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 234.24 g; W tym cukry: 39.59 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 8.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węglŁatwo strawna z ogr.łtuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2026-02-05 czwartek	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 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 JĘCZ</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>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Tuszc do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 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 JĘCZ</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)
	II SN					Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD				Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml			
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>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> , Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , 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> , Salatka jarzynowa - 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> , Tuszc 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> , Salatka jarzynowa - 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>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> , Salatka jarzynowa - 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 Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> , Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, 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>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> , Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
			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> ,)	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> ,)	
PN	Wartość energetyczna: 2687.60 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 98.01 g; Kw. tł. nasy.: 45.00 g; Węglowodany ogółem: 360.35 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2559.23 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2663.26 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 95.12 g; Kw. tł. nasy.: 42.06 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2445.88 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2412.39 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 313.57 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2525.57 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 91.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.83 g; Węglowodany ogółem: 346.67 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 1878.48 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 247.74 g; W tym cukry: 44.03 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 7.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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 Bogatorzeszkowa/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	
2026-02-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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>) Dżem brzoskwinowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Dżem brzoskwinowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwinowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Dżem brzoskwinowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwinowy 25g 2 szt Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 JĘCZ,</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>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II SN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
	Obiad	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD							Budyń waniliowy b/c 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
	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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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 Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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 koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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 Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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 kunej 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2786.83 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 101.10 g; Kw. tł. nasy.: 40.47 g; Węglowodany ogółem: 373.39 g; W tym cukry: 109.85 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2532.90 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.68 g; Węglowodany ogółem: 341.81 g; W tym cukry: 97.98 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2575.53 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 351.75 g; W tym cukry: 105.80 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2637.53 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 90.37 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g; W tym cukry: 100.20 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2318.24 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 329.89 g; W tym cukry: 106.12 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2510.01 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 85.40 g; Kw. tł. nasy.: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 327.91 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2602.91 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 1797.82 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 230.50 g; W tym cukry: 44.24 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 5.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-07 sobota	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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, 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 JĘCZ</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>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, 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 JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN							Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</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 JĘCZ</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 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. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (<u>SEL</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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2882.02 kcal; Białko ogółem: 128.62 g; Tłuszcz: 106.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.87 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2559.24 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 340.10 g; W tym cukry: 81.18 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2526.93 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 354.15 g; W tym cukry: 102.88 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2436.60 kcal; Białko ogółem: 121.62 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2525.02 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2583.96 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 38.41 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 1838.75 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 243.27 g; W tym cukry: 38.19 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 7.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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 Bogatorzesztkowa/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
2026-02-08 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 70 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>) Salami kiełbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 60 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN							Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry 100 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 i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry 100 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 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 owsianka z bananami i truskawkami 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 owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2369.83 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 98.90 g; Kw. tł. nasy.: 44.88 g; Węglowodany ogółem: 271.26 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2162.67 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 262.27 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2021.91 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 286.75 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1971.56 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 240.57 g; W tym cukry: 55.10 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2397.64 kcal; Białko ogółem: 127.81 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 43.66 g; Węglowodany ogółem: 286.20 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2294.93 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 330.07 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 1762.38 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 209.77 g; W tym cukry: 37.32 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 6.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN						Kisiel o smaku malinowym b/c 200 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						Budyń czekoladowy b/c 200 ml (GLU PSZ, MLE, może zawierać: ORZ, SEL, GOR, SEZ)	
Kolejacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (SEL) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (SEL) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (SEL) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (SEL) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (SEL) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (SEL) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (SEL) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Piecyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)
Wartość energetyczna: 2387.49 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 8.83 g;		Wartość energetyczna: 2359.60 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 346.88 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2344.61 kcal; Białko ogółem: 80.32 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 363.03 g; W tym cukry: 89.91 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2406.61 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 356.43 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2128.33 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; W tym cukry: 73.63 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2220.70 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 306.21 g; W tym cukry: 44.98 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2256.61 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 345.58 g; W tym cukry: 61.42 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 1584.36 kcal; Białko ogółem: 70.28 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 31.33 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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 Bogatorośzkowa/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	
2026-02-10 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) 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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, 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. 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 wielowarzywny pasteryzowany 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, 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. 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 wielowarzywny pasteryzowany 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	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 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 wielowarzywny pasteryzowany 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	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 wielowarzywny pasteryzowany 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>) 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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	
	II ŚN						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń wołowa 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń wołowa 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń wołowa 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń wołowa 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń wołowa 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		
	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>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 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 naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry 100 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 Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g 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>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 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 naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Buraczki gotowane plastry 100 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>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 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>) Mus owocowo-warzywny 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>) 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 owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2380.33 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 306.33 g; W tym cukry: 60.37 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2367.53 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.69 g; Węglowodany ogółem: 310.90 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2386.22 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 312.47 g; W tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2192.86 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 282.51 g; W tym cukry: 60.61 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2283.89 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2374.86 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 40.21 g; Węglowodany ogółem: 315.11 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 1674.79 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 212.65 g; W tym cukry: 25.01 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 6.06 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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. wyd. 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
2026-02-11 środa	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>) 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 JĘCZ.</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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Serek homo. naturalny 100 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 JĘCZ.</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>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Ogórek kiszony 80 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II SN							Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Rumsztyk wp z łop po tyrolsku 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 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 JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona 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 JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona 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 JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona 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 JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD							Budyń waniliowy b/c 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Koleja	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>) 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB.</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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</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 Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g 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>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 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>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 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	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>) Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2798.50 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 126.04 g; Kw. tł. nasy.: 52.12 g; Węglowodany ogółem: 327.93 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2571.19 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 86.16 g; Kw. tł. nasy.: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 351.40 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2542.08 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2601.08 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 91.23 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 345.11 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2386.23 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2618.22 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 93.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.20 g; Węglowodany ogółem: 346.64 g; W tym cukry: 59.71 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2609.67 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 373.74 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 1907.06 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 247.62 g; W tym cukry: 31.42 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 7.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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 Bogatoroższkwa/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
2026-02-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pączek 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Kasza manna 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>) 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Kasza manna 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>) Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Kasza manna 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>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	II śN						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD						Budyń śmietankowy b/c 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
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>) Pasztet z fasoli 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 pomidorowy 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>) 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 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 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 Sałata zielona 20 g 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>) 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 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 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>) 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	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>)
	Wartość energetyczna: 3358.22 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 124.27 g; Kw. tł. nasy.: 60.82 g; Węglowodany ogółem: 452.78 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2792.17 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 390.40 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2835.78 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 408.44 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2783.45 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 97.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 368.83 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2635.63 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 348.04 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2585.56 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 384.80 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 1907.57 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 252.75 g; W tym cukry: 43.15 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 6.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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	
2026-02-13 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>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 JĘCZ,</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>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	II SN						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</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	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g 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>)		
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>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - 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 natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok marchwiowy 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>) 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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok marchwiowy 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</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>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</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>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	
Wartość energetyczna: 2764.64 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 103.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; W tym cukry: 107.36 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 9.59 g;		Wartość energetyczna: 2443.73 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 104.09 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 8.55 g;		Wartość energetyczna: 2563.24 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 335.33 g; W tym cukry: 111.04 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 9.00 g;		Wartość energetyczna: 2257.20 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 293.68 g; W tym cukry: 79.46 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 9.13 g;		Wartość energetyczna: 2319.42 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; W tym cukry: 68.31 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 10.37 g;	
Wartość energetyczna: 2491.56 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 325.02 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 11.29 g;		Wartość energetyczna: 1710.69 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 217.80 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 8.39 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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 Bogatorzeszkowa/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
2026-02-14 sobota	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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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, S02.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN						Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarłe (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarłe (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarłe (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarłe (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarłe (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Budyń waniliowy b/c 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Kolejka	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 Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</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>) Połędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Połędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Połędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	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. 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>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2807.31 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 109.92 g; Kw. tł. nasy.: 53.29 g; Węglowodany ogółem: 346.67 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2552.71 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2428.61 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; W tym cukry: 84.71 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2567.41 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 353.51 g; W tym cukry: 79.11 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2359.97 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2568.03 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 95.95 g; Kw. tł. nasy.: 51.03 g; Węglowodany ogółem: 325.04 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2464.29 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 360.18 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 1888.80 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 234.51 g; W tym cukry: 30.24 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 8.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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 Bogatoroższkowa/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
2026-02-15 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 70 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</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>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</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>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2227.53 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 301.20 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2129.22 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 295.45 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2160.40 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 1881.67 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 256.40 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2255.09 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2376.41 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 86.35 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 1633.09 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 224.51 g; W tym cukry: 46.68 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 8.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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) Hummus 100 g (SEZ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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, GLU JĘCZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN							
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 300 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 200 g (SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 200 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g 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 - brokułowa z ryżem RYD 700 g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
Kolaacja		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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2429.57 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 343.90 g; W tym cukry: 106.25 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 1863.58 kcal; Białko ogółem: 46.49 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 292.10 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2035.92 kcal; Białko ogółem: 58.93 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 287.20 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2405.18 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2395.35 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 361.60 g; W tym cukry: 103.00 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 9.01 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: 2474.43 kcal; Białko ogółem: 122.11 g; Tłuszcz: 117.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 241.68 g; W tym cukry: 106.34 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 4.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-03 wtorek	Śniadanie	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. 20 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wierzpowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 75 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.)	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.) Szynka pieczona na ogniu wierzpowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 25 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) 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.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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. 20 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wierzpowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sok marchwiowy 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.)	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	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wierzpowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia duszona* z marchewką 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 300 g (GLU PSZ.) Szynka wierzpowa gotowana 50 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia duszona* z marchewką 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wierzpowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Dynia duszona* z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso wierzpowe (szynka) mielone 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia duszona* z marchewką 200 g (GLU PSZ.) 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 - solferino RYD 700 g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2026-02-03 wtorek	Kolacja	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 2 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. 25 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony 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.) 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 Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sok wielowarzynowy pasteryzowany 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 - ziemniaczana RYD 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2807.38 kcal; Białko ogółem: 134.98 g; Tłuszcz: 93.58 g; Kw. tł. nasy.: 44.71 g; Węglowodany ogółem: 361.51 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2091.90 kcal; Białko ogółem: 68.89 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 313.67 g; W tym cukry: 54.48 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2226.00 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 285.68 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 2632.34 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 101.87 g; Kw. tł. nasy.: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2956.29 kcal; Białko ogółem: 133.79 g; Tłuszcz: 90.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 407.36 g; W tym cukry: 80.75 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 10.35 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: 2390.27 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Tłuszcz: 122.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 205.16 g; W tym cukry: 103.15 g; Błonnik pok.: 16.46 g; Sól: 4.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-04 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) 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.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Tofu 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab na masle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN							
	Obiad	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 300 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ziemników i warzyw 350 g (JAJ, MLE, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) 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 - grysikowa RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2026-02-04 środa	Kolacja	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. naturalny 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 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. 25 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2440.45 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 354.94 g; W tym cukry: 113.51 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1881.07 kcal; Białko ogółem: 56.13 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 303.82 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2176.37 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 312.85 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2404.90 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 334.25 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2373.36 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 352.59 g; W tym cukry: 85.26 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 8.39 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: 2494.31 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz: 119.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 240.16 g; W tym cukry: 105.82 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 4.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-05 czwartek	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 natką pietruszki 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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 natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 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 natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 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 JĘCZ,</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>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	II SN							
	Obiad	Ziemiaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) 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>)	Ziemiaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 300 g Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemiaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto wegetariańskie z tofu 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemiaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) 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 - ziemniaczana 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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, S02,</u>) Salatka jarzynowa - 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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 - jarzynowa 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 jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)				Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2728.72 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 42.57 g; Węglowodany ogółem: 364.39 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2207.58 kcal; Białko ogółem: 60.51 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 331.75 g; W tym cukry: 54.30 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2335.52 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 317.66 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 2889.88 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 125.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2768.39 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 381.95 g; W tym cukry: 90.45 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.89 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: 2419.51 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 116.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 228.28 g; W tym cukry: 106.02 g; Błonnik pok.: 15.79 g; Sól: 4.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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>) Dżem brzoskwiinowy 25g 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 75 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwiinowy 25g 3 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza gryczana na mleku 400 g (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwiinowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwiinowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwiinowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 JĘCZ,</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) 100 ml Szpinał gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 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 - dyniowa z makaronem 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2026-02-06 piątek	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>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulką i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</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	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	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>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2756.29 kcal; Białko ogółem: 127.30 g; Tłuszcz: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 43.73 g; Węglowodany ogółem: 361.66 g; W tym cukry: 121.16 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2053.61 kcal; Białko ogółem: 57.77 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 325.18 g; W tym cukry: 89.90 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2323.49 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 304.83 g; W tym cukry: 89.46 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 3.27 g;	Wartość energetyczna: 2891.88 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 108.52 g; Kw. tł. nasy.: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 383.30 g; W tym cukry: 114.02 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2764.46 kcal; Białko ogółem: 123.13 g; Tłuszcz: 89.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.20 g; Węglowodany ogółem: 372.79 g; W tym cukry: 103.25 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.20 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: 2566.77 kcal; Białko ogółem: 129.95 g; Tłuszcz: 124.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 240.91 g; W tym cukry: 103.71 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 4.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-07 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 , GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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 , GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tofu 60 g (SOJ , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab na masle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN							
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ. , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Gulasz wołowy- dieta 200 g (GLU PSZ , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (GLU JĘCZ. , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Gulasz wołowy- dieta 100 g (GLU PSZ , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 200 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna z warzywami i soczewicą wegetariańskie 350 g (SEL, GLU JĘCZ. , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ. , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mięso wołowe mielone 100 g (GLU PSZ , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Buraczki gotowane 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 , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - selerowa z ziemniakami RYD 700 g (JAJ, SEL , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	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 , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 150 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (SEL , GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (SEL , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (SEL , GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Gryskowa 400 ml (GLU PSZ, SEL , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (SEL , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - gryskowa RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2679.27 kcal; Białko ogółem: 129.39 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2130.47 kcal; Białko ogółem: 64.71 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 308.08 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2453.72 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 326.36 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 2.79 g;	Wartość energetyczna: 2483.72 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 363.04 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2612.81 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 380.95 g; W tym cukry: 105.51 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.89 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: 2417.83 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 116.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 233.27 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 4.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-08 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 75 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 JĘCZ.</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, S02.</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>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 60 g (<u>S0J.</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>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Schab Kruchy z Liszek- 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>S0J.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<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 - jarzynowa z makaronem 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry 100 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 i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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 - ryżowa RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2335.82 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 42.43 g; Węglowodany ogółem: 274.01 g; W tym cukry: 64.46 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 1878.12 kcal; Białko ogółem: 64.38 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 279.16 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1917.50 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 230.40 g; W tym cukry: 48.00 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2131.97 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 42.80 g; Węglowodany ogółem: 277.60 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2482.66 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 355.03 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.52 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: 2532.15 kcal; Białko ogółem: 126.29 g; Tłuszcz: 122.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 239.55 g; W tym cukry: 100.72 g; Błonnik pok.: 17.28 g; Sól: 3.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 75 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	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) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 25 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) 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) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	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 JĘCZ)
	II ŚN							
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 300 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) 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 ziemniakami RYD 700 g (JAJ, SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							
	Kolacja	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) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 150 g (SEL) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL) Pomidor 90 g Rukola 10 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) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (SEL) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 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) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 100 g (SEL) Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 - jarzynowa z makaronem RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 20 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2476.06 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 352.32 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2014.70 kcal; Białko ogółem: 47.17 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 329.35 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2258.21 kcal; Białko ogółem: 66.05 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 334.55 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 3.49 g;	Wartość energetyczna: 2439.27 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 49.81 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2451.75 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 364.71 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 8.24 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: 2524.12 kcal; Białko ogółem: 129.13 g; Tłuszcz: 122.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 232.79 g; W tym cukry: 103.96 g; Błonnik pok.: 17.05 g; Sól: 4.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-10 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica 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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>) Tofu 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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 wielowarzywny pasteryzowany 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń wołowa 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Pieczeń wołowa 80 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń wołowa 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JEĆZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wołowe mielone 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z zacierką RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2026-02-11 środa	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>) Serek naturalny Bieluch 150 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry 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 naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry 100 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>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry 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 naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g 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>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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 - ryżowa RYD 700 g (<u>JAJ, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2567.89 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 93.47 g; Kw. tł. nasy.: 44.41 g; Węglowodany ogółem: 323.38 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 1990.14 kcal; Białko ogółem: 66.97 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 279.46 g; W tym cukry: 46.08 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2206.43 kcal; Białko ogółem: 77.34 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 2530.33 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 104.88 g; Kw. tł. nasy.: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2574.58 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 346.03 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 9.29 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: 2468.68 kcal; Białko ogółem: 125.38 g; Tłuszcz: 118.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 233.65 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 7.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-11 środa	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>) Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) 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: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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>) Serek homo. naturalny 100 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 JĘCZ.</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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>)
	II SN							
	Obiad	Ziemiaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ziemiaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemiaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemiaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Curry warzywne z ciecierzycą () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemiaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2026-02-11 środa	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 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB.</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB.</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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 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 - jarzynowa z makaronem 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>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2809.37 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2084.29 kcal; Białko ogółem: 59.89 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 315.35 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2447.57 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 313.71 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 3.08 g;	Wartość energetyczna: 2504.13 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 92.99 g; Kw. tł. nasy.: 44.25 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2710.48 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.61 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: 2507.16 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 126.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 221.68 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 4.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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,) Twarożek 150 g (MLE,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	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,) Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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 śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	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,)
	I śni							
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 300 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wp -dieta 100 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL,) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński -dieta (bez glutenu) 150 g (SEL,) Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Frittata z jajkiem 350 g (JAJ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wp -dieta 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 - szpinakowa z ziemniakami RYD 700 g (JAJ, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	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,) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 75 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) 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,) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 25 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) 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,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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,) Tofu 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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 - ziemniaczana RYD 700 g (JAJ, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)				Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2993.59 kcal; Białko ogółem: 134.75 g; Tłuszcz: 93.15 g; Kw. tł. nasy.: 43.66 g; Węglowodany ogółem: 410.47 g; W tym cukry: 95.32 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2478.48 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; W tym cukry: 46.98 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2227.96 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; W tym cukry: 63.64 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 3.48 g;	Wartość energetyczna: 2907.44 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 113.63 g; Kw. tł. nasy.: 59.24 g; Węglowodany ogółem: 386.88 g; W tym cukry: 105.83 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 3003.59 kcal; Białko ogółem: 121.67 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 39.55 g; Węglowodany ogółem: 446.12 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 8.78 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: 2305.16 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 115.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 207.26 g; W tym cukry: 106.15 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 4.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 75 g (MLE,) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło 83% tł. 25 g (MLE,) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	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 JĘCZ,)
	I i SN							
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (RYB,) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet jaglany z serem top i pietruszką 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL,) 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 - krupnik RYD 700 g (JAJ, SEL, GLU JĘCZ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	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,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 150 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Salata 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,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Salata 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,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Salata 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,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE,) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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 - jarzynowa z makaronem RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)						Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)
		Wartość energetyczna: 2634.39 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 340.39 g; W tym cukry: 110.92 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 1981.11 kcal; Białko ogółem: 55.10 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 293.26 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2281.92 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 312.53 g; W tym cukry: 96.94 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2721.35 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 105.34 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 364.55 g; W tym cukry: 107.34 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2747.10 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 377.11 g; W tym cukry: 115.90 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 9.15 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: 2488.07 kcal; Białko ogółem: 127.20 g; Tłuszcz: 118.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 236.22 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 16.62 g; Sól: 6.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-14 sobota	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, SÓZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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, SÓZ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 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, SÓZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>)
	II ŚN							
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 300 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 - koperkowa 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 75 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 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>) Połędwica 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 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>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 180 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Ziemniaczana 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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 - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
2026-02-15 niedziela	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</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: 2712.45 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 88.09 g; Kw. tł. nasy.: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 368.85 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2068.05 kcal; Białko ogółem: 57.09 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 322.88 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2363.29 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 312.28 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 2772.12 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 98.18 g; Kw. tł. nasy.: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 383.26 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2611.43 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 380.03 g; W tym cukry: 82.67 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 8.88 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: 2376.62 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 125.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 196.68 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 18.19 g; Sól: 4.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-15 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. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) 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>) 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>) 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 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) 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 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	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw z jajkiem() 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 - pomidorowa z zacierką RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2026-02-15 niedziela	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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 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. 25 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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 - grysikowa RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)						Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2305.33 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 308.53 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2011.19 kcal; Białko ogółem: 62.81 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 1980.91 kcal; Białko ogółem: 66.51 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 268.69 g; W tym cukry: 76.27 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2313.54 kcal; Białko ogółem: 65.75 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 290.89 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2679.55 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 373.68 g; W tym cukry: 112.99 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 10.30 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: 2468.05 kcal; Białko ogółem: 125.87 g; Tłuszcz: 118.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 232.75 g; W tym cukry: 101.63 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 6.95 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,