

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD D03/C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl./łatwo strawna z ogr.łtuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</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 wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</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 pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</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>) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Hummus z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</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 pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</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 pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml						
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z warzywami i soczewicą* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Budyń czekoladowy b/c 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: ORZ, SEL, GOR, SEZ</u>)						
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</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 b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Tofu 60 g (<u>SOJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</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 Graham 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</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- 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: 2894.61 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 425.02 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sód: 3419.17 mg;	Wartość energetyczna: 2329.75 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sód: 2835.06 mg;	Wartość energetyczna: 2396.62 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 358.83 g; W tym cukry: 58.24 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sód: 3581.65 mg;	Wartość energetyczna: 2420.49 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 374.80 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sód: 3360.25 mg;	Wartość energetyczna: 2185.17 kcal; Białko ogółem: 68.03 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 354.87 g; W tym cukry: 66.16 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sód: 2539.10 mg;	Wartość energetyczna: 2399.60 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 85.59 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sód: 2817.99 mg;	Wartość energetyczna: 2293.76 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 345.11 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sód: 3318.58 mg;	Wartość energetyczna: 2483.11 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 344.51 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sód: 3136.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD-D03/C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl./łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa	
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Konserva sterylizowana sojowa z pomidorami-paszet sojowy z pomidorami 113 g (<u>SOJ, GOR</u>) Papryka świeża 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
		II SN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml						
2026-04-14 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bifka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bifka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bifka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bifka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bifka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bifka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bifka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						
2026-04-14 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL</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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Tofu 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL</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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 200 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 200 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</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>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2952.44 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 105.05 g; Kw. tł. nasy.: 51.72 g; Węglowodany ogółem: 397.68 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sód: 2548.46 mg;	Wartość energetyczna: 2890.17 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 95.35 g; Kw. tł. nasy.: 43.23 g; Węglowodany ogółem: 402.03 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sód: 2538.21 mg;	Wartość energetyczna: 2528.80 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 89.54 g; Kw. tł. nasy.: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sód: 2962.06 mg;	Wartość energetyczna: 2607.18 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 43.07 g; Węglowodany ogółem: 369.37 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sód: 3592.89 mg;	Wartość energetyczna: 2218.18 kcal; Białko ogółem: 75.04 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 321.25 g; W tym cukry: 50.00 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sód: 2320.02 mg;	Wartość energetyczna: 2842.28 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kw. tł. nasy.: 42.58 g; Węglowodany ogółem: 404.66 g; W tym cukry: 91.22 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sód: 2854.59 mg;	Wartość energetyczna: 2453.66 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; W tym cukry: 80.53 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sód: 2392.55 mg;	Wartość energetyczna: 3071.98 kcal; Białko ogółem: 140.91 g; Tłuszcz: 101.74 g; Kw. tł. nasy.: 46.64 g; Węglowodany ogółem: 414.48 g; W tym cukry: 92.85 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sód: 2797.74 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD D03/C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 80 g Mix салат 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) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 80 g Mix салат 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 wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 80 g Mix салат 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) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta warzywna 100 g (SEL) Pomidor 80 g Mix салат 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) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, 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)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 80 g Mix салат 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) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g				
Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto wegetariańskie 350 g (SOJ, SEL) Sos pietruszkowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 250 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)
	PD	Budyń waniliowy b/c 200 ml (GLU PSZ, MLE)						
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) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ) Ogórek świeży 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) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (RYB) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 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) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sok pomidorowy 200 ml	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) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Hummus 100 g (SEZ) Ogórek świeży 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) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (RYB) Ogórek świeży 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) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 150 g (RYB) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	
	Wartość energetyczna: 2382.43 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 337.25 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sód: 3712.16 mg;	Wartość energetyczna: 2298.25 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 340.72 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sód: 3196.55 mg;	Wartość energetyczna: 2345.39 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 329.85 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sód: 4180.09 mg;	Wartość energetyczna: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 348.47 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sód: 4782.65 mg;	Wartość energetyczna: 2293.86 kcal; Białko ogółem: 52.54 g; Tłuszcz: 91.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sód: 2939.12 mg;	Wartość energetyczna: 2334.42 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 102.97 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sód: 4069.30 mg;	Wartość energetyczna: 2183.67 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sód: 3207.38 mg;	Wartość energetyczna: 2508.96 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 369.59 g; W tym cukry: 105.68 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sód: 3539.67 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD D03/C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łtuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa	
2026-04-16 czwartek	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>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Hummus z ciecierzycy (z olejem) 100 g Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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.o smaku naturalnym z ziolami 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 150 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml						
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia szwedzka 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia szwedzka 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka 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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 75 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Banana 200 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Banana 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Banana 200 g	Banana 200 g
	Wartość energetyczna: 3033.36 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 105.53 g; Kw. tł. nasy.: 51.91 g; Węglowodany ogółem: 447.33 g; W tym cukry: 131.27 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sód: 4471.29 mg;	Wartość energetyczna: 2733.76 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.28 g; Węglowodany ogółem: 388.43 g; W tym cukry: 120.86 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sód: 3016.49 mg;	Wartość energetyczna: 2405.13 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 335.30 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sód: 3853.62 mg;	Wartość energetyczna: 2449.80 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 356.19 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sód: 3740.72 mg;	Wartość energetyczna: 2300.03 kcal; Białko ogółem: 53.14 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 370.60 g; W tym cukry: 98.30 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sód: 2036.02 mg;	Wartość energetyczna: 2764.93 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 90.86 g; Kw. tł. nasy.: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 396.48 g; W tym cukry: 128.15 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sód: 3104.46 mg;	Wartość energetyczna: 2485.18 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 369.04 g; W tym cukry: 113.28 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sód: 3831.96 mg;	Wartość energetyczna: 2947.52 kcal; Białko ogółem: 128.97 g; Tłuszcz: 97.81 g; Kw. tł. nasy.: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 407.88 g; W tym cukry: 124.77 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sód: 3368.24 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD-D03/C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa
2026-04-17 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Gruszka 1szt. 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt 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 zółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Dżem truskawkowy 25g 2 szt Gruszka 1szt. 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt 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 72% 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Dżem truskawkowy 25g 2 szt 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>) Twarożek 75 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II SN			Gruszka 1szt. 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 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 koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 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 koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ciecioriki i pieczarek 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 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 koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Budyń czekoladowy b/c 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>)					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2610.93 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 375.08 g; W tym cukry: 122.47 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sód: 2459.87 mg;	Wartość energetyczna: 2540.42 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 361.46 g; W tym cukry: 117.40 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sód: 2670.89 mg;	Wartość energetyczna: 2585.77 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 103.93 g; Kw. tł. nasy.: 50.09 g; Węglowodany ogółem: 329.39 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sód: 3439.49 mg;	Wartość energetyczna: 2687.34 kcal; Białko ogółem: 123.94 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 355.85 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sód: 3709.61 mg;	Wartość energetyczna: 2066.45 kcal; Białko ogółem: 49.57 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 370.33 g; W tym cukry: 108.30 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sód: 2018.04 mg;	Wartość energetyczna: 2652.55 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 89.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 367.15 g; W tym cukry: 121.85 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sód: 2823.82 mg;	Wartość energetyczna: 2382.42 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 117.18 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sód: 2433.45 mg;	Wartość energetyczna: 2738.36 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 372.88 g; W tym cukry: 125.08 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sód: 2881.34 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD D03/C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łtuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa	
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Hummus zielony z ciecierzycy (z olejem) 100 g Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)
		II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml						
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)
		PD	Budyń śmietankowy b/c 200 ml (GLU PSZ, MLE.)						
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ.) 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.) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka z pomidorów i koperku 100 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.) Serek homo. naturalny 100 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.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Salatka z pezcaku, soczewicy, ogórka i papryki 200 g (GLU JEJCZ.) 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasztet z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ.) 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.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2717.61 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 96.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 375.51 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sód: 3730.64 mg;	Wartość energetyczna: 2371.81 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 333.89 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 3133.10 mg;	Wartość energetyczna: 2657.77 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 372.01 g; W tym cukry: 65.90 g; Błonnik pok.: 38.06 g; Sód: 3934.55 mg;	Wartość energetyczna: 2430.62 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sód: 3761.21 mg;	Wartość energetyczna: 2088.17 kcal; Białko ogółem: 49.61 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 336.35 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sód: 2884.54 mg;	Wartość energetyczna: 2402.98 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 341.94 g; W tym cukry: 92.07 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sód: 3221.07 mg;	Wartość energetyczna: 2519.75 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 86.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 354.28 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sód: 3631.19 mg;	Wartość energetyczna: 2560.98 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; W tym cukry: 107.55 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sód: 3315.52 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD-D03/C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr.łtuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa	
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml							
2026-04-19 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)							
2026-04-19 niedziela	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>) 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	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>) 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Hummus 100 g (<u>SEZ,</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 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 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 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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	
		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)							
2026-04-19 niedziela	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2543.36 kcal; Białko ogółem: 128.58 g; Tłuszcz: 109.15 g; Kw. tł. nasy.: 50.46 g; Węglowodany ogółem: 280.95 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sód: 3130.30 mg;	Wartość energetyczna: 2431.84 kcal; Białko ogółem: 122.76 g; Tłuszcz: 89.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 297.98 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sód: 2654.51 mg;	Wartość energetyczna: 2592.41 kcal; Białko ogółem: 147.55 g; Tłuszcz: 112.79 g; Kw. tł. nasy.: 55.31 g; Węglowodany ogółem: 281.92 g; W tym cukry: 43.52 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sód: 3624.31 mg;	Wartość energetyczna: 2521.18 kcal; Białko ogółem: 134.84 g; Tłuszcz: 93.95 g; Kw. tł. nasy.: 44.67 g; Węglowodany ogółem: 309.20 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sód: 3857.57 mg;	Wartość energetyczna: 2061.35 kcal; Białko ogółem: 62.67 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 297.19 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sód: 2630.00 mg;	Wartość energetyczna: 2381.46 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 85.66 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 302.40 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sód: 3002.27 mg;	Wartość energetyczna: 2362.42 kcal; Białko ogółem: 129.38 g; Tłuszcz: 101.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 261.32 g; W tym cukry: 60.47 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sód: 3015.98 mg;	Wartość energetyczna: 2602.46 kcal; Białko ogółem: 137.89 g; Tłuszcz: 94.88 g; Kw. tł. nasy.: 43.15 g; Węglowodany ogółem: 315.73 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sód: 2871.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD D03/C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekem 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 Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekem 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, SO2.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekem b/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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 75 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml							
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Budyń śmietankowy b/c 200 ml (<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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Hummus zielony z ciecierzycy (z olejem) 100 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna 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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>)
PN	Mandarynka 150 g	Banan 200 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Banan 200 g		Mandarynka 150 g	Banan 200 g
	Wartość energetyczna: 2282.26 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 349.47 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sód: 2349.20 mg;	Wartość energetyczna: 2439.81 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 381.93 g; W tym cukry: 113.44 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sód: 2470.60 mg;	Wartość energetyczna: 2221.28 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 346.86 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sód: 2719.42 mg;	Wartość energetyczna: 2317.22 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 371.63 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sód: 3227.93 mg;	Wartość energetyczna: 2064.29 kcal; Białko ogółem: 43.90 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 360.95 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sód: 1694.71 mg;	Wartość energetyczna: 2439.40 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 389.32 g; W tym cukry: 117.46 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sód: 2491.70 mg;	Wartość energetyczna: 2101.06 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 330.03 g; W tym cukry: 86.20 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sód: 2218.00 mg;	Wartość energetyczna: 2552.58 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 39.35 g; Węglowodany ogółem: 387.21 g; W tym cukry: 117.37 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sód: 2683.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr.łtuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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>) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Tofu 60 g (<u>SOJ,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml						
Obiad	Solferino z ciecierzycą 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ciecierzycą 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)						
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Salata 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, SO2,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 150 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2698.15 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 97.78 g; Kw. tł. nasy.: 42.00 g; Węglowodany ogółem: 374.21 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sód: 3542.88 mg;	Wartość energetyczna: 2471.78 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 364.92 g; W tym cukry: 94.37 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sód: 2362.16 mg;	Wartość energetyczna: 2511.89 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 94.58 g; Kw. tł. nasy.: 41.21 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sód: 3381.26 mg;	Wartość energetyczna: 2359.83 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; W tym cukry: 71.27 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sód: 4542.70 mg;	Wartość energetyczna: 2037.80 kcal; Białko ogółem: 55.94 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 330.09 g; W tym cukry: 70.49 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sód: 2355.51 mg;	Wartość energetyczna: 2433.93 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 368.81 g; W tym cukry: 92.37 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sód: 4714.40 mg;	Wartość energetyczna: 2499.64 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 88.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 353.90 g; W tym cukry: 87.39 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sód: 3431.12 mg;	Wartość energetyczna: 2700.15 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 376.66 g; W tym cukry: 101.67 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sód: 2619.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD D03/C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl./łatwo strawna z ogr.łtuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa	
2026-04-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE), Chleb Graham 70 g (GLUPSZ), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE), Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE), Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Pomidor 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Konserva sterylizowana siojowa z pomidorami-paszet siojowy z pomidorami 113 g (SOJ, GOR.), Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE), Chleb Graham 100 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE), Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g (MLE), Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml								
	Obiad	Grysikowa 400 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ), Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ), Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLUPSZ, SEL.), Curry warzywne z kalafiorom i ciecierzycą*. 300 g (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ), Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ), Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Fasolka szparagowa z wody* 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ), Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Budyń waniliowy b/c 200 ml (GLU PSZ, MLE.)								
	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), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLUPSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 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), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml	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.), Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Hummus 100 g (SEJ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 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), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 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), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 75 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Banan 200 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 5 g (MLE), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Banan 200 g	Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Banan 200 g	
		Wartość energetyczna: 2610.32 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 402.69 g; W tym cukry: 140.58 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sód: 2773.79 mg;	Wartość energetyczna: 2562.31 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 392.03 g; W tym cukry: 138.08 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sód: 2761.66 mg;	Wartość energetyczna: 2286.94 kcal; Białko ogółem: 120.69 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 327.44 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sód: 3147.36 mg;	Wartość energetyczna: 2477.72 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.00 g; Węglowodany ogółem: 365.07 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sód: 3982.74 mg;	Wartość energetyczna: 2482.27 kcal; Białko ogółem: 58.34 g; Tłuszcz: 100.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 352.44 g; W tym cukry: 92.38 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sód: 3520.83 mg;	Wartość energetyczna: 2691.83 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 42.07 g; Węglowodany ogółem: 409.62 g; W tym cukry: 146.32 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sód: 3274.14 mg;	Wartość energetyczna: 2326.82 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 375.07 g; W tym cukry: 133.09 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sód: 2590.53 mg;	Wartość energetyczna: 2773.42 kcal; Białko ogółem: 124.83 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 417.71 g; W tym cukry: 167.73 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sód: 2986.66 mg;	

	KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD D03/C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa	
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem 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) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem 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) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z makiem b/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) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Dżem 25 g 2 szt Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt Mus z jabłek () b/c 100 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) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z makiem 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 Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem 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) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
		II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)						
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z tofu, marchewką i selerem naciowym 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, SEZ) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD	Budyń czekoladowy b/c 200 ml (GLU PSZ, MLE, może zawierać: ORZ, SEL, GOR, SEZ)						
	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) Pasztet z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, 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) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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) Twarożek 100 g (MLE) Marchew gotowana plastry 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) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Hummus 100 g (SEZ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasztet z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, 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) Twarożek 100 g (MLE) Marchew gotowana plastry 100 g	
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2716.91 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 383.23 g; W tym cukry: 83.44 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sód: 2851.28 mg;	Wartość energetyczna: 2506.93 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 91.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 353.80 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 2824.89 mg;	Wartość energetyczna: 2687.84 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 367.29 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 46.46 g; Sód: 3406.02 mg;	Wartość energetyczna: 2586.75 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sód: 3615.88 mg;	Wartość energetyczna: 2370.77 kcal; Białko ogółem: 54.57 g; Tłuszcz: 89.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sód: 3005.95 mg;	Wartość energetyczna: 2555.62 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.41 g; Węglowodany ogółem: 369.10 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 2822.34 mg;	Wartość energetyczna: 2554.32 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g; W tym cukry: 85.85 g; Błonnik pok.: 43.82 g; Sód: 2849.28 mg;	Wartość energetyczna: 2675.66 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.94 g; Węglowodany ogółem: 365.35 g; W tym cukry: 99.17 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 3050.56 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD D03/C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl./łatwo strawna z ogr.łtuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa	
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g	Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 150 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>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	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>) Serek homo. naturalny 75 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)
		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml							
2026-04-24 piątek	Obiad	Kalaflorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)							
2026-04-24 piątek	Kolaça	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Salata zielona 20 g
		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g							
2026-04-24 piątek	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g	
		Wartość energetyczna: 3060.59 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 108.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.77 g; Węglowodany ogółem: 417.25 g; W tym cukry: 167.71 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 3320.31 mg;	Wartość energetyczna: 2915.79 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 91.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.66 g; Węglowodany ogółem: 418.40 g; W tym cukry: 175.37 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sód: 2371.40 mg;	Wartość energetyczna: 2437.00 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 90.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 318.68 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sód: 3077.48 mg;	Wartość energetyczna: 2566.22 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Tłuszcz: 88.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.90 g; Węglowodany ogółem: 347.03 g; W tym cukry: 69.23 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sód: 3668.91 mg;	Wartość energetyczna: 2246.24 kcal; Białko ogółem: 52.17 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 393.56 g; W tym cukry: 121.93 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sód: 2762.50 mg;	Wartość energetyczna: 3019.30 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 97.60 g; Kw. tł. nasy.: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 423.73 g; W tym cukry: 177.52 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sód: 2836.12 mg;	Wartość energetyczna: 2673.78 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 91.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; W tym cukry: 131.75 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sód: 3213.45 mg;	Wartość energetyczna: 3106.18 kcal; Białko ogółem: 128.75 g; Tłuszcz: 99.85 g; Kw. tł. nasy.: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 429.55 g; W tym cukry: 182.20 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sód: 2580.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD D03/C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ketchup 20 g (<u>SEL</u> .) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> .) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Hummus 100 g (<u>SEZ</u> .) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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> .)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)						
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> .) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> .) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> .) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> .) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> .) Gulasz sojowy z warzywami* 200 g (<u>SOJ, SEL</u> .) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> .) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> .) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> .) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)
	PD	Budyń czekoladowy b/c 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: ORZ, SEL, GOR, SEZ</u> .)						
Kolaćca	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, SO2</u> .) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u> .) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> .) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u> .) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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, SO2</u> .) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u> .)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> .) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</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> .) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Salatka z brokulom, ciecierzyca, pestkami słonecznika i koperkiem 200 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> .) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u> .)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> .) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</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> .) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> .) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u> .)
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> .)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u> .) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> .)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u> .) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u> .) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> .)	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> .)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> .)
	Wartość energetyczna: 3036.26 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 126.58 g; Kw. tł. nasy.: 48.15 g; Węglowodany ogółem: 367.45 g; W tym cukry: 87.57 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sód: 5012.96 mg;	Wartość energetyczna: 2734.60 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 99.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 360.47 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sód: 3800.85 mg;	Wartość energetyczna: 2727.41 kcal; Białko ogółem: 130.50 g; Tłuszcz: 109.74 g; Kw. tł. nasy.: 43.41 g; Węglowodany ogółem: 337.05 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sód: 4257.63 mg;	Wartość energetyczna: 2810.09 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz: 101.14 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 371.72 g; W tym cukry: 67.50 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sód: 4560.04 mg;	Wartość energetyczna: 2470.58 kcal; Białko ogółem: 75.18 g; Tłuszcz: 97.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 339.08 g; W tym cukry: 57.41 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sód: 2504.05 mg;	Wartość energetyczna: 2765.98 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 93.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.60 g; Węglowodany ogółem: 379.16 g; W tym cukry: 106.33 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sód: 3820.74 mg;	Wartość energetyczna: 2645.30 kcal; Białko ogółem: 119.38 g; Tłuszcz: 105.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 334.90 g; W tym cukry: 83.81 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sód: 3906.79 mg;	Wartość energetyczna: 2856.32 kcal; Białko ogółem: 130.30 g; Tłuszcz: 103.10 g; Kw. tł. nasy.: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sód: 4233.03 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD-D03/C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl./łatwo strawna z ogr.łtuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa	
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	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>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 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>) Papryka świeża 80 g Mus z jabłek () b/c 100 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>) Papryka świeża 80 g Mus z jabłek () b/c 100 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>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Dżem 25 g 2 szt 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z 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. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 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>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		ISN	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml						
2026-04-26 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)						
2026-04-26 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Tofu 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia,marchew 100g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2216.12 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.99 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sód: 2965.52 mg;	Wartość energetyczna: 2046.89 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 293.78 g; W tym cukry: 44.44 g; Błonnik pok.: 16.83 g; Sód: 2463.80 mg;	Wartość energetyczna: 2289.57 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 47.25 g; Węglowodany ogółem: 296.37 g; W tym cukry: 38.96 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sód: 3451.43 mg;	Wartość energetyczna: 2240.74 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 327.99 g; W tym cukry: 38.54 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sód: 3807.59 mg;	Wartość energetyczna: 2049.98 kcal; Białko ogółem: 57.85 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sód: 1822.97 mg;	Wartość energetyczna: 2086.15 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sód: 2962.46 mg;	Wartość energetyczna: 1930.71 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 283.89 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sód: 2367.72 mg;	Wartość energetyczna: 2195.51 kcal; Białko ogółem: 118.27 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 304.86 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 16.83 g; Sód: 2684.30 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD D08 Niskobiałkowa	KRK- RYD D10 Przetarta (IDDSI 6)	KRK- RYD D11 Papkowata (IDDSI 5)	KRK- RYD Płynna dieta kleikowa	KRK- RYD D12 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna (IDDSI 3-4)	KRK- RYD Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD Wegetariańska/Eliminacyjna	
2026-04-13 poniedziałek	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. 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 25 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	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu 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 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>) (mielona) 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 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>)	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN								
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - dyniowa z ziemniakami RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD								
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g		
PN	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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2029.45 kcal; Białko ogółem: 61.32 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 322.15 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sód: 1894.71 mg;	Wartość energetyczna: 2506.39 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 385.78 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sód: 2710.62 mg;	Wartość energetyczna: 965.42 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 202.04 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sód: 96.73 mg;	Wartość energetyczna: 2438.58 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 116.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 241.29 g; W tym cukry: 121.16 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sód: 1974.03 mg;	Wartość energetyczna: 2106.78 kcal; Białko ogółem: 65.23 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 320.23 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sód: 1273.37 mg;	Wartość energetyczna: 2571.42 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 376.89 g; W tym cukry: 74.60 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sód: 2560.26 mg;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D08 Niskobiałkowa	KRK- RYD D10 Przetarta (IDDSI 6)	KRK- RYD D11 Papkowata (IDDSI 5)	KRK- RYD Płynna dieta kleikowa	KRK- RYD D12 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna (IDDSI 3-4)	KRK- RYD Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD Wegetariańska/Eliminacyjna
2026-04-14 wtorek	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. 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g 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, JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II SN					
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 300 g Bifka z szynki wieprzowej duszona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - brokułowa z ziemniakami RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bifka z szynki wieprzowej duszona 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2215.38 kcal; Białko ogółem: 63.56 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 345.73 g; W tym cukry: 47.08 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sód: 1860.43 mg;	Wartość energetyczna: 3056.01 kcal; Białko ogółem: 132.23 g; Tłuszcz: 92.56 g; Kw. tł. nasy.: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 442.98 g; W tym cukry: 94.94 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sód: 2650.08 mg;	Wartość energetyczna: 965.42 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 202.04 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sód: 96.73 mg;	Wartość energetyczna: 2459.86 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 123.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 219.41 g; W tym cukry: 111.08 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sód: 1669.67 mg;	Wartość energetyczna: 2517.41 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 75.01 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sód: 1934.71 mg;	Wartość energetyczna: 2777.63 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 47.52 g; Węglowodany ogółem: 395.12 g; W tym cukry: 85.09 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sód: 1959.40 mg;	

		KRK- RYD D08 Niskobiałkowa	KRK- RYD D10 Przetarta (IDDSI 6)	KRK- RYD D11 Papkowata (IDDSI 5)	KRK- RYD Płynna dieta kleikowa	KRK- RYD D12 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna (IDDSI 3-4)	KRK- RYD Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD Wegetariańska/Eliminacyjna
2026-04-15 środa	Śniadanie	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 Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt 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.) (mielona) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, 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.) 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.)	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 Mix салат 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.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN							
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki gotowane 200 g Jajko gotowane Kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD							
	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. 25 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (RYB.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) (mielona) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (RYB.) 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.) Ser żółty 60 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
		Wartość energetyczna: 1877.47 kcal; Białko ogółem: 56.19 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 298.56 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 2405.77 mg;	Wartość energetyczna: 2441.45 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 370.70 g; W tym cukry: 106.50 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sód: 3937.55 mg;	Wartość energetyczna: 965.42 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 202.04 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sód: 96.73 mg;	Wartość energetyczna: 2546.78 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 116.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 256.53 g; W tym cukry: 113.35 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sód: 1570.87 mg;	Wartość energetyczna: 2132.05 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 310.64 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sód: 1763.50 mg;	Wartość energetyczna: 2440.50 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 90.87 g; Kw. tł. nasy.: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; W tym cukry: 86.73 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sód: 2910.43 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	II SN	Obiad	PD	Kolacja	PN			
2026-04-16 czwartek	Śniadanie							
	II SN							
	Obiad							
	PD							
	Kolacja							
	PN							
	<p>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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>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.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>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</p>	<p>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>)</p>	<p>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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>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.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>		
	<p>Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>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</p>	<p>Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>		
	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) (mielony) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p>	<p>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</p>	<p>Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p>	<p>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>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	
	<p>Banan 200 g</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>		<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g</p>			
	<p>Wartość energetyczna: 2249.85 kcal; Białko ogółem: 62.20 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sód: 2380.73 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2732.21 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 386.30 g; W tym cukry: 93.42 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sód: 2995.58 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 965.42 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 202.04 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sód: 96.73 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2524.72 kcal; Białko ogółem: 127.09 g; Tłuszcz: 125.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 230.09 g; W tym cukry: 110.31 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sód: 1655.93 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2554.79 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 366.09 g; W tym cukry: 111.48 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sód: 1659.09 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2830.48 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 106.10 g; Kw. tł. nasy.: 46.31 g; Węglowodany ogółem: 397.46 g; W tym cukry: 121.36 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sód: 2769.23 mg;</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D08 Niskobiałkowa	KRK- RYD D10 Przetarta (IDDSI 6)	KRK- RYD D11 Papkowata (IDDSI 5)	KRK- RYD Płynna dieta kleikowa	KRK- RYD D12 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna (IDDSI 3-4)	KRK- RYD Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD Wegetariańska/Eliminacyjna						
2026-04-17 piątek	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. 25 g (<u>MLE.</u>) Dżem truskawkowy 25g 3 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt 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 odżywca - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)						
		II ŚN	Obiad	Szpinakowa z zacierką 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 koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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 odżywca - szpinakowa z zacierką RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk)(bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				
				PD	Kolaça	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Selerowa z makaronem 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane plasty 100 g	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 odżywca - selerowa z makaronem RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g		
						PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	
								Wartość energetyczna: 2128.00 kcal; Białko ogółem: 53.73 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 338.04 g; W tym cukry: 104.78 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sód: 2336.04 mg;	Wartość energetyczna: 2776.66 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 393.27 g; W tym cukry: 126.05 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sód: 2749.89 mg;	Wartość energetyczna: 965.42 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 202.04 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sód: 96.73 mg;	Wartość energetyczna: 2569.44 kcal; Białko ogółem: 127.45 g; Tłuszcz: 118.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 259.70 g; W tym cukry: 116.46 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sód: 1644.75 mg;	Wartość energetyczna: 2269.68 kcal; Białko ogółem: 65.09 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 331.31 g; W tym cukry: 111.81 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sód: 1452.27 mg;	Wartość energetyczna: 2927.64 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 109.48 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 402.45 g; W tym cukry: 126.30 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sód: 2140.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD D08 Niskobiałkowa	KRK- RYD D10 Przetarta (IDDSI 6)	KRK- RYD D11 Papkowata (IDDSI 5)	KRK- RYD Płynna dieta kleikowa	KRK- RYD D12 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna (IDDSI 3-4)	KRK- RYD Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD Wegetariańska/Eliminacyjna	
2026-04-18 sobota	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. 25 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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, SOZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) mielony Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</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 JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, 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>) 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>)	
	II ŚN								
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Bitka wolowa duszona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wołowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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 - koperkowa z ryżem RYD 700 g (<u>JAJ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wolowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD								
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g	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	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 homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 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>) Paszтет z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g		
PN	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt		Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt		Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1938.67 kcal; Białko ogółem: 61.55 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 301.20 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sód: 2371.74 mg;	Wartość energetyczna: 2570.57 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 380.56 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sód: 3029.12 mg;	Wartość energetyczna: 965.42 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 202.04 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sód: 96.73 mg;	Wartość energetyczna: 2462.28 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 117.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 240.51 g; W tym cukry: 110.98 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sód: 1949.88 mg;	Wartość energetyczna: 2197.13 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; W tym cukry: 76.79 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sód: 2222.66 mg;	Wartość energetyczna: 2667.75 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 101.53 g; Kw. tł. nasy.: 42.22 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sód: 3613.75 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D08 Niskobiałkowa	KRK- RYD D10 Przetarta (IDDSI 6)	KRK- RYD D11 Papkowata (IDDSI 5)	KRK- RYD Płynna dieta kleikowa	KRK- RYD D12 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna (IDDSI 3-4)	KRK- RYD Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD Wegetariańska/Eliminacyjna
2026-04-19 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. 25 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywca - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		II ŚN					
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Budyń z udźca kurczaka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Budyń z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywca - rosół z makaronem RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Udka gotowane 1szt. 210 g Szpinał gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryśkowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywca - jarzynowa z ryżem RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 60 g (<u>SÓJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, 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 Salata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2025.69 kcal; Białko ogółem: 62.68 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 316.92 g; W tym cukry: 67.10 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sód: 2297.17 mg;	Wartość energetyczna: 2574.48 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 390.73 g; W tym cukry: 94.66 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sód: 3146.62 mg;	Wartość energetyczna: 965.42 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 202.04 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sód: 96.73 mg;	Wartość energetyczna: 2550.48 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 116.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 259.73 g; W tym cukry: 113.81 g; Błonnik pok.: 15.28 g; Sód: 1582.07 mg;	Wartość energetyczna: 2269.50 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 91.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 277.47 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sód: 1506.80 mg;	Wartość energetyczna: 2505.34 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz: 102.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; W tym cukry: 73.49 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sód: 2702.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D08 Niskobiałkowa	KRK- RYD D10 Przetarta (IDDSI 6)	KRK- RYD D11 Papkowata (IDDSI 5)	KRK- RYD Płynna dieta kleikowa	KRK- RYD D12 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna (IDDSI 3-4)	KRK- RYD Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD Wegetariańska/Eliminacyjna
Śniadanie	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.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Sok marchwiowy 200 ml 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.) (mielona) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) 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, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki kukurydziane 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 Mix салат 20 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.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
II ŚN							
Obiad	Wielowarzywna 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.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna 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.) Kompot owocowy z jabłkami* 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 - wielowarzywna z ziemniakami RYD 700 g (JAJ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Płynna odżywcza - wielowarzywna z ziemniakami RYD 700 g (JAJ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna 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.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
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. 25 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pasta warzywna 100 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pasta warzywna 100 g (SEL.)	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	Płynna odżywcza - grysikowa RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pasta warzywna 100 g (SEL.)	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 twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
PN	Banan 200 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Banan 200 g	Mandarynka 150 g	
	Wartość energetyczna: 2149.24 kcal; Białko ogółem: 49.70 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 359.92 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sód: 1879.34 mg;	Wartość energetyczna: 2411.43 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 382.49 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 2369.95 mg;	Wartość energetyczna: 965.42 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 202.04 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sód: 96.73 mg;	Wartość energetyczna: 2475.13 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz: 119.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 236.39 g; W tym cukry: 102.10 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sód: 1577.82 mg;	Wartość energetyczna: 2268.92 kcal; Białko ogółem: 63.10 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; W tym cukry: 106.69 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sód: 1783.11 mg;	Wartość energetyczna: 2315.28 kcal; Białko ogółem: 77.34 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 43.15 g; Węglowodany ogółem: 345.66 g; W tym cukry: 86.39 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sód: 2190.82 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD D08 Niskobiałkowa	KRK- RYD D10 Przetarta (IDDSI 6)	KRK- RYD D11 Papkowata (IDDSI 5)	KRK- RYD Płynna dieta kleikowa	KRK- RYD D12 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna (IDDSI 3-4)	KRK- RYD Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD Wegetariańska/Eliminacyjna
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10g Pomidor 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron drobny na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Makaron drobny na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) (mielona) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem 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 makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron drobny 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN							
	Obiad	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wołowy mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Mięso wołowe mielone 100 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 - solferino RYD 700 g (JAJ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Zrazik wołowy mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos ziołowy (bez glutenu) 100 ml (SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD							
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. 25 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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, SO2.) Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) (mielona) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sok wielowarzywny 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	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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 80g Salata zielona 20g	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 80g Salata zielona 20g	
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		
	Wartość energetyczna: 2037.39 kcal; Białko ogółem: 60.75 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 325.15 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sód: 2228.68 mg;	Wartość energetyczna: 2629.16 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 398.67 g; W tym cukry: 95.67 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sód: 4590.13 mg;	Wartość energetyczna: 965.42 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 202.04 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sód: 96.73 mg;	Wartość energetyczna: 2401.33 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 115.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 226.36 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sód: 1594.48 mg;	Wartość energetyczna: 2231.94 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sód: 1021.75 mg;	Wartość energetyczna: 2497.16 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 386.00 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sód: 2093.54 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D08 Niskobiałkowa	KRK- RYD D10 Przetarta (IDDSI 6)	KRK- RYD D11 Papkowata (IDDSI 5)	KRK- RYD Płynna dieta kleikowa	KRK- RYD D12 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna (IDDSI 3-4)	KRK- RYD Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD Wegetariańska/Eliminacyjna
2026-04-22 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN						
	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Klopsik drobiowy z udzca 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Curry warzywne z kalafiolem i ciecierzycą*. 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) (mielona) 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, MLE, SEL, GOR.</u>) Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Południca 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g	
		Wartość energetyczna: 2037.00 kcal; Białko ogółem: 54.61 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sód: 2214.19 mg;	Wartość energetyczna: 2656.81 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 397.58 g; W tym cukry: 111.65 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sód: 3164.34 mg;	Wartość energetyczna: 965.42 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 202.04 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sód: 96.73 mg;	Wartość energetyczna: 2596.86 kcal; Białko ogółem: 129.00 g; Tłuszcz: 123.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 250.56 g; W tym cukry: 109.81 g; Błonnik pok.: 15.77 g; Sód: 1648.55 mg;	Wartość energetyczna: 2389.57 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 367.28 g; W tym cukry: 130.41 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sód: 1615.57 mg;	Wartość energetyczna: 2731.25 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 89.94 g; Kw. tł. nasy.: 51.29 g; Węglowodany ogółem: 412.29 g; W tym cukry: 147.55 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sód: 2878.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD D08 Niskobiałkowa	KRK- RYD D10 Przetarta (IDDSI 6)	KRK- RYD D11 Papkowata (IDDSI 5)	KRK- RYD Płynna dieta kleikowa	KRK- RYD D12 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna (IDDSI 3-4)	KRK- RYD Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD Wegetariańska/Eliminacyjna	
2026-04-23 czwartek	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. 25 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</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>) 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, SOZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) mielony Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</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.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN								
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziem RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD								
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry 100 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	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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g			
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt				Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2187.61 kcal; Białko ogółem: 68.01 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sód: 2257.84 mg;	Wartość energetyczna: 2682.55 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 397.04 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sód: 2711.89 mg;	Wartość energetyczna: 965.42 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 202.04 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sód: 96.73 mg;	Wartość energetyczna: 2465.51 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 115.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 243.44 g; W tym cukry: 103.37 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sód: 1597.04 mg;	Wartość energetyczna: 2291.10 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 326.07 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 1595.88 mg;	Wartość energetyczna: 2775.41 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 101.03 g; Kw. tł. nasy.: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 389.07 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sód: 2768.44 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D08 Niskobiałkowa	KRK- RYD D10 Przetarta (IDDSI 6)	KRK- RYD D11 Papkowata (IDDSI 5)	KRK- RYD Płynna dieta kleikowa	KRK- RYD D12 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna (IDDSI 3-4)	KRK- RYD Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD Wegetariańska/Eliminacyjna
2026-04-24 piątek	Śniadanie	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. 25 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN						
	Obiad	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g	
		Wartość energetyczna: 2301.05 kcal; Białko ogółem: 54.90 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 371.90 g; W tym cukry: 136.79 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sód: 1927.40 mg;	Wartość energetyczna: 3029.76 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 97.00 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 426.18 g; W tym cukry: 143.15 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sód: 2843.13 mg;	Wartość energetyczna: 965.42 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 202.04 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sód: 96.73 mg;	Wartość energetyczna: 2638.29 kcal; Białko ogółem: 133.39 g; Tłuszcz: 125.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 251.68 g; W tym cukry: 113.85 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sód: 1678.70 mg;	Wartość energetyczna: 2720.95 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 402.91 g; W tym cukry: 164.37 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sód: 1740.07 mg;	Wartość energetyczna: 2935.72 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 438.26 g; W tym cukry: 169.42 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sód: 2951.58 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D08 Niskobiałkowa	KRK- RYD D10 Przetarta (IDDSI 6)	KRK- RYD D11 Papkowata (IDDSI 5)	KRK- RYD Płynna dieta kleikowa	KRK- RYD D12 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna (IDDSI 3-4)	KRK- RYD Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD Wegetariańska/Eliminacyjna	
2026-04-25 sobota	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. 25 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) (mielona) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>)	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>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN						
2026-04-25 sobota	Obiad	Ziemiaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Dramstik z kurczaka pieczony 60 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemiaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD						
2026-04-25 sobota	Kolaćca	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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Selerowa z makaronem 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Selerowa z makaronem 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) (mielona) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - selerowa z makaronem RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
		PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2199.66 kcal; Białko ogółem: 62.74 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 333.94 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 2554.41 mg;	Wartość energetyczna: 2635.89 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 414.69 g; W tym cukry: 110.68 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sód: 3708.74 mg;	Wartość energetyczna: 965.42 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 202.04 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sód: 96.73 mg;	Wartość energetyczna: 2492.56 kcal; Białko ogółem: 123.65 g; Tłuszcz: 117.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 245.71 g; W tym cukry: 116.28 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sód: 1966.26 mg;	Wartość energetyczna: 2335.25 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 338.81 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sód: 2078.75 mg;	Wartość energetyczna: 2587.33 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 83.28 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 379.79 g; W tym cukry: 84.42 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sód: 2915.72 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D08 Niskobiałkowa	KRK- RYD D10 Przetarta (IDDSI 6)	KRK- RYD D11 Papkowata (IDDSI 5)	KRK- RYD Płynna dieta kleikowa	KRK- RYD D12 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna (IDDSI 3-4)	KRK- RYD Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD Wegetariańska/Eliminacyjna	
2026-04-26 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. 25 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z makiem 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>) (mielona) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z makiem 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Mus z jabłek () b/c 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	IFSN							
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso (schab) mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - pomidorowa z makaronem RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaki gotowane 200 g Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	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	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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
	PN	Mus mango, banan, jablko, ananas, dynia, marchew 100g 1 szt			Mus mango, banan, jablko, ananas, dynia, marchew 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1951.76 kcal; Białko ogółem: 67.28 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 304.51 g; W tym cukry: 37.50 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sód: 2100.57 mg;	Wartość energetyczna: 2570.09 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 382.42 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 2995.01 mg;	Wartość energetyczna: 965.42 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 202.04 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sód: 96.73 mg;	Wartość energetyczna: 2550.86 kcal; Białko ogółem: 124.11 g; Tłuszcz: 116.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 257.64 g; W tym cukry: 101.72 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sód: 1583.28 mg;	Wartość energetyczna: 1848.66 kcal; Białko ogółem: 71.37 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 264.49 g; W tym cukry: 35.96 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sód: 1456.31 mg;	Wartość energetyczna: 2282.29 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 87.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 315.47 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sód: 2414.23 mg;	

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,
SO2 - 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,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,