

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ, PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Hummus z ciecierzycy 100 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, PSZ, JAJ, MLE</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
I i SN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml							
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Naleśniki z serem 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron z warzywami i soczewicą* 350 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twarożek 150 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Budyń czekoladowy b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, może zawierać: ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )							
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Tofu 60 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, PSZ, JAJ, MLE</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka.parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka.parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka.parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoszkwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )		
	Wartość energetyczna: 2885.53 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 89.14 g; Kw. tł. nasy.: 40.23 g; Węglowodany ogółem: 426.61 g; W tym cukry: 108.61 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sód: 2631.74 mg;	Wartość energetyczna: 2289.54 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 339.22 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sód: 2593.89 mg;	Wartość energetyczna: 2377.66 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 360.58 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sód: 2797.72 mg;	Wartość energetyczna: 2380.27 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 371.80 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sód: 3119.08 mg;	Wartość energetyczna: 2180.97 kcal; Białko ogółem: 67.86 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 354.73 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sód: 1985.31 mg;	Wartość energetyczna: 2359.39 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 359.87 g; W tym cukry: 84.02 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sód: 2576.82 mg;	Wartość energetyczna: 2274.81 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 346.86 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sód: 2534.65 mg;	Wartość energetyczna: 2434.09 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sód: 2837.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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/Latwo 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	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 JĘCZ</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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 JĘCZ</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 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> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-pasztet 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 JĘCZ</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g 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 JĘCZ</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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 JĘCZ</u> )
II SN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml							
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 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 własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 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 meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ</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 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
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> ) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Pasta warzywna 80 g ( <u>SEL</u> ) 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> ) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Pasta warzywna 80 g ( <u>SEL</u> ) 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> ) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 60 g 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> ) Pasta warzywna 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Tofu 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta warzywna 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Pasta warzywna 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Pasta warzywna 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 75 g Pasta warzywna 80 g ( <u>SEL</u> ) 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> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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> )
	Wartość energetyczna: 2973.42 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 106.89 g; Kw. tł. nasy.: 51.79 g; Węglowodany ogółem: 399.38 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sód: 2290.76 mg;	Wartość energetyczna: 2911.15 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 97.19 g; Kw. tł. nasy.: 43.31 g; Węglowodany ogółem: 403.73 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sód: 2280.51 mg;	Wartość energetyczna: 2549.78 kcal; Białko ogółem: 123.94 g; Tłuszcz: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 43.25 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sód: 2704.36 mg;	Wartość energetyczna: 2502.89 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 370.80 g; W tym cukry: 59.50 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sód: 3142.54 mg;	Wartość energetyczna: 2271.45 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sód: 2432.67 mg;	Wartość energetyczna: 2738.00 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 406.10 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sód: 2404.24 mg;	Wartość energetyczna: 2474.64 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 353.05 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sód: 2134.85 mg;	Wartość energetyczna: 3077.40 kcal; Białko ogółem: 139.25 g; Tłuszcz: 102.70 g; Kw. tł. nasy.: 46.60 g; Węglowodany ogółem: 415.14 g; W tym cukry: 92.91 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sód: 2416.59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> .)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> .)	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> .)	Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta warzywna 100 g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> .)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> .)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> .)
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g				
Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g Śurówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Risotto wegetariańskie 350 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Sos pietruszkowy (bez mleka) 50 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Śurówka wielowarzywna z olejem 200 g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g Śurówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ),
	PD	Budyń waniliowy b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ),						
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> ), Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g ( <b>RYB</b> ), Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> ), Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ), Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ), Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ), Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g ( <b>RYB</b> ), Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 150 g ( <b>RYB</b> ), 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 ( <b>MLE, GLU OW</b> ),		Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ), Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ), Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> ),	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> ),	
	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: 2309.82 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 337.59 g; W tym cukry: 82.97 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sód: 4069.30 mg;	Wartość energetyczna: 2183.67 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 72.19 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;

	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	
2026-05-14 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Hummus z ciecierzycy (z olejem) 100 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 150 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
		II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml						
2026-05-14 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 200 g ( <b>może zawierać: SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 200 g ( <b>może zawierać: SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 200 g ( <b>może zawierać: SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g ( <b>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 200 g ( <b>może zawierać: SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 200 g ( <b>może zawierać: SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka szwedzka 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 200 g ( <b>może zawierać: SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )						
2026-05-14 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt wegański kokosowy Veganurft Plant 100g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 200 g	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Banan 200 g			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 200 g
	Wartość energetyczna: 3005.47 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 103.08 g; Kw. tł. nasy.: 50.56 g; Węglowodany ogółem: 447.24 g; W tym cukry: 131.08 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sód: 4332.57 mg;	Wartość energetyczna: 2696.98 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 391.70 g; W tym cukry: 122.13 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sód: 2848.00 mg;	Wartość energetyczna: 2372.79 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 336.90 g; W tym cukry: 56.61 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sód: 3700.02 mg;	Wartość energetyczna: 2413.02 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 359.46 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sód: 3572.24 mg;	Wartość energetyczna: 2291.14 kcal; Białko ogółem: 52.25 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 373.96 g; W tym cukry: 99.77 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sód: 2006.26 mg;	Wartość energetyczna: 2602.15 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 390.36 g; W tym cukry: 120.03 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sód: 2855.97 mg;	Wartość energetyczna: 2457.29 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 368.96 g; W tym cukry: 113.08 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sód: 3693.24 mg;	Wartość energetyczna: 2903.76 kcal; Białko ogółem: 126.22 g; Tłuszcz: 93.43 g; Kw. tł. nasy.: 43.02 g; Węglowodany ogółem: 411.13 g; W tym cukry: 126.00 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sód: 3165.07 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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/Latwo strawna z ogr.łtuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-15 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 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 Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 72% 20g 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* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z cieciorki 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 100 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	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> )					
	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> ) Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</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 warzyw gotowanych z jajkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</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 Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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 warzyw gotowanych z jajkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</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 warzyw gotowanych z jajkiem 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</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> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )	Mus- 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: 2460.45 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 378.94 g; W tym cukry: 124.41 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sód: 2323.05 mg;	Wartość energetyczna: 2448.89 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 365.07 g; W tym cukry: 119.37 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sód: 2567.48 mg;	Wartość energetyczna: 2435.30 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 89.67 g; Kw. tł. nasy.: 46.70 g; Węglowodany ogółem: 333.25 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sód: 3302.66 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: 2290.89 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 355.91 g; W tym cukry: 119.16 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sód: 2330.04 mg;	Wartość energetyczna: 2601.07 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 378.29 g; W tym cukry: 128.04 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sód: 2726.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Hummus zielony z ciecierzycy (z olejem) 100 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 75 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml						
Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Budyń śmietankowy b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )						
Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Sałata z peczęku,soczewicy,ogórka i papryki 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasztet z soczewicy () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 150 g Brokuł gotowany* 100 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )
	Wartość energetyczna: 2716.57 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 95.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 377.55 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sód: 2621.13 mg;	Wartość energetyczna: 2364.37 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 334.13 g; W tym cukry: 84.80 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 2573.42 mg;	Wartość energetyczna: 2656.73 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 374.05 g; W tym cukry: 67.64 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sód: 2825.04 mg;	Wartość energetyczna: 2423.18 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sód: 3201.53 mg;	Wartość energetyczna: 2092.30 kcal; Białko ogółem: 49.48 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 337.65 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sód: 2332.17 mg;	Wartość energetyczna: 2395.54 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 342.18 g; W tym cukry: 92.09 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sód: 2661.39 mg;	Wartość energetyczna: 2518.71 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 356.32 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sód: 2521.68 mg;	Wartość energetyczna: 2551.68 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 354.36 g; W tym cukry: 107.58 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sód: 2651.92 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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/Latwo 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	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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g	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> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</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> )
II ŚN	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml							
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 Buraczki gotowane 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 Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 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	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Buraczki gotowane 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 pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 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 Buraczki gotowane 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> )							
2026-05-17 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 z/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 z/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>SEJ.</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> ) 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	
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 jablko-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: 2415.01 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 307.06 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sód: 2669.15 mg;	Wartość energetyczna: 2583.99 kcal; Białko ogółem: 146.26 g; Tłuszcz: 110.37 g; Kw. tł. nasy.: 55.14 g; Węglowodany ogółem: 286.46 g; W tym cukry: 49.95 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sód: 3631.63 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: 2364.63 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sód: 3016.91 mg;	Wartość energetyczna: 2354.00 kcal; Białko ogółem: 128.09 g; Tłuszcz: 98.61 g; Kw. tł. nasy.: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 265.86 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sód: 3023.30 mg;	Wartość energetyczna: 2585.63 kcal; Białko ogółem: 135.31 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 42.81 g; Węglowodany ogółem: 324.81 g; W tym cukry: 93.52 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sód: 2886.32 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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		
2026-05-18 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Tofu 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 75 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml							
		Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez miewka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt wegański kokosowy Veganurt Plant 100g 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Budyń śmietankowy b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )							
Kolaacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna 100 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna 100 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna 100 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna 100 g ( <b>SEL.</b> )		
	PN	Banan 200 g		Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurczaka,parzona produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurczaka,parzona produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Banan 200 g		Jabłko 150 g	Banan 200 g	
	Wartość energetyczna: 2490.38 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 382.78 g; W tym cukry: 114.81 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sód: 1936.88 mg;	Wartość energetyczna: 2432.37 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 113.47 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sód: 1910.92 mg;	Wartość energetyczna: 2310.40 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sód: 2308.10 mg;	Wartość energetyczna: 2309.78 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sód: 2668.25 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: 2431.96 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 389.56 g; W tym cukry: 117.48 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sód: 1932.02 mg;	Wartość energetyczna: 2190.18 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 334.49 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sód: 1806.68 mg;	Wartość energetyczna: 2543.28 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 387.51 g; W tym cukry: 117.40 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sód: 1984.22 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Pierś delikatna 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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Pierś delikatna z 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 kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	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 mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
		II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml						
2026-05-19 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</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 JECZ,</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 JECZ,</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, PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Zrazik wołowy mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</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 JECZ,</u> ) Zrazik wołowy mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</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 JECZ,</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 Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )						
2026-05-19 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami * 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ogórek świeży 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> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ,</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 Jogurt wegański kokosowy Vegagurt Plant 100g 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ,</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 świeży 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> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 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 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-brzoszwinia 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> )	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )
	Wartość energetyczna: 2799.26 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 101.35 g; Kw. tł. nasy.: 42.26 g; Węglowodany ogółem: 388.32 g; W tym cukry: 84.04 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sód: 2992.37 mg;	Wartość energetyczna: 2518.46 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 365.10 g; W tym cukry: 93.63 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sód: 2683.45 mg;	Wartość energetyczna: 2558.57 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 99.37 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; W tym cukry: 69.71 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sód: 3702.56 mg;	Wartość energetyczna: 2344.35 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 362.46 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sód: 5215.10 mg;	Wartość energetyczna: 2093.50 kcal; Białko ogółem: 55.30 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 339.89 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sód: 2266.50 mg;	Wartość energetyczna: 2418.45 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 368.61 g; W tym cukry: 92.32 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sód: 4476.80 mg;	Wartość energetyczna: 2600.75 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 91.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 368.01 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sód: 2880.61 mg;	Wartość energetyczna: 2746.83 kcal; Białko ogółem: 121.39 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 39.60 g; Węglowodany ogółem: 376.84 g; W tym cukry: 100.94 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sód: 2940.36 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-20 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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> )	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 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 JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-pasztet sojowy z pomidorami 113 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g 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> )	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
	II SN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml							
	Obiad	Grysikowa 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) 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 ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Dyńna duszona z marchewką * 200 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Curry warzywne z kalaflorem i ciecierzycą* 200 g ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Curry warzywne z kalaflorem i ciecierzycą* 200 g ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Dyńna duszona z marchewką * 200 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 250 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	PD	Budyń waniliowy b/c 200 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> )							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Hummus 100 g ( <u>SEZ</u> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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 Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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 Salata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Banan 200 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Banan 200 g	Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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: 2460.96 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 378.13 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sód: 3831.97 mg;	Wartość energetyczna: 2385.64 kcal; Białko ogółem: 55.07 g; Tłuszcz: 96.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 339.68 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sód: 3352.88 mg;	Wartość energetyczna: 2675.06 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 422.68 g; W tym cukry: 137.18 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sód: 3123.37 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Dżem 25 g (truskawkowy) 2 szt Jogurt wegański kokosowy Veganurft 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )						
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron z tofu marchewka selerem naciowym 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, SEZ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Budyń czekoladowy b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, może zawierać: ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )						
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasztet z soczewicy () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 150 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana plastry 100 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2753.71 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 99.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.65 g; Węglowodany ogółem: 378.48 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sód: 2651.17 mg;	Wartość energetyczna: 2499.49 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 354.04 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 2265.21 mg;	Wartość energetyczna: 2680.40 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 98.77 g; Kw. tł. nasy.: 40.97 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 46.46 g; Sód: 2846.34 mg;	Wartość energetyczna: 2579.31 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 371.47 g; W tym cukry: 61.49 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sód: 3056.20 mg;	Wartość energetyczna: 2452.16 kcal; Białko ogółem: 57.82 g; Tłuszcz: 92.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 360.58 g; W tym cukry: 91.36 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sód: 3096.10 mg;	Wartość energetyczna: 2548.18 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 369.34 g; W tym cukry: 86.42 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 2262.66 mg;	Wartość energetyczna: 2546.88 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 86.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 364.08 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 43.82 g; Sód: 2289.60 mg;	Wartość energetyczna: 2666.36 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 365.65 g; W tym cukry: 99.20 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 2350.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-22 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 Jabłko 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> ) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g	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 150 g 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 (brzoskwinowy) 2 szt Jabłko 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> ) Jabłko 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							
2026-05-22 piątek	Obiad	Kalafirowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>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	Kalafirowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) 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 warzywno-ziemniaczane 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	Kalafirowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) 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> )							
2026-05-22 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 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 jajeczno-brokulowa 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ogórek świeży 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 jajeczno-brokulowa 100 g ( <u>JAJ, 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> ) Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb 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 świeży 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 jajeczno-brokulowa 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ogórek świeży 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 jajeczno-brokulowa 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
		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Banan 200 g							
2026-05-22 piątek	PN	Wartość energetyczna: 3011.00 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 102.53 g; Kw. tł. nasy.: 41.22 g; Węglowodany ogółem: 420.62 g; W tym cukry: 169.93 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sód: 2656.83 mg;	Wartość energetyczna: 2899.14 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 418.32 g; W tym cukry: 175.22 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sód: 2311.99 mg;	Wartość energetyczna: 2381.01 kcal; Białko ogółem: 116.26 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 320.25 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sód: 2963.83 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: 2260.14 kcal; Białko ogółem: 51.87 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 396.70 g; W tym cukry: 124.39 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sód: 2214.17 mg;	Wartość energetyczna: 2893.30 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 414.33 g; W tym cukry: 168.12 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sód: 2756.12 mg;	Wartość energetyczna: 2624.19 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; W tym cukry: 133.97 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sód: 2549.96 mg;	Wartość energetyczna: 3081.21 kcal; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz: 98.15 g; Kw. tł. nasy.: 42.93 g; Węglowodany ogółem: 429.43 g; W tym cukry: 181.96 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sód: 2491.57 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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. łtuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )						
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz sojowy z warzywami* 200 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	PD	Budyń czekoladowy b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, może zawierać: ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )						
Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Salatka z brokulem, ciecierzą, 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )						
	Wartość energetyczna: 3020.78 kcal; Białko ogółem: 123.75 g; Tłuszcz: 126.21 g; Kw. tł. nasy.: 47.43 g; Węglowodany ogółem: 367.25 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sód: 4775.36 mg;	Wartość energetyczna: 2719.12 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 99.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 360.27 g; W tym cukry: 85.51 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sód: 3563.25 mg;	Wartość energetyczna: 2711.93 kcal; Białko ogółem: 128.16 g; Tłuszcz: 109.37 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 336.85 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sód: 4020.03 mg;	Wartość energetyczna: 2794.61 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 100.77 g; Kw. tł. nasy.: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 371.52 g; W tym cukry: 67.46 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sód: 4322.44 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: 2750.50 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 92.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 378.96 g; W tym cukry: 106.28 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sód: 3583.14 mg;	Wartość energetyczna: 2629.82 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz: 104.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; W tym cukry: 83.77 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sód: 3669.19 mg;	Wartość energetyczna: 2836.97 kcal; Białko ogółem: 127.38 g; Tłuszcz: 102.64 g; Kw. tł. nasy.: 41.38 g; Węglowodany ogółem: 369.80 g; W tym cukry: 91.97 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sód: 3936.03 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-24 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> ) 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> ) 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> ) 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> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) 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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Jogurt wegański kokosowy Vegagurt 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 (truskawkowy) 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> ) 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> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) 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> ) Piersz 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> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
		II ŚN	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml						
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g 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 100 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> ) Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 (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> )						
	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 z/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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g 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	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Mus mango, banan, jabłko, ananas, dynia, marchew 100g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Mus mango, banan, jabłko, ananas, dynia, marchew 100g 1 szt	Mus mango, banan, jabłko, ananas, dynia, marchew 100g 1 szt	Mus mango, banan, jabłko, ananas, dynia, marchew 100g 1 szt	Mus mango, banan, jabłko, ananas, dynia, marchew 100g 1 szt	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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-11 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</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> ) 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 parzona, 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ.</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 świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II SN							
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 300 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*(mix) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twarożek 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 - wiosenna z ziemniakami RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL, może zawierać: SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez glutenu) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron bezglutenowy 200 g Twarożek 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> ) Twarożek 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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	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 (mix) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Sok wielowarzywny 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: 2003.21 kcal; Białko ogółem: 59.10 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 319.19 g; W tym cukry: 54.97 g; Błonnik pok.: 16.48 g; Sód: 1790.39 mg;	Wartość energetyczna: 2466.18 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 382.78 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sód: 2469.45 mg;	Wartość energetyczna: 2481.66 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 382.98 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sód: 2707.05 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: 2429.48 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 27.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 240.31 g; W tym cukry: 119.97 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sód: 1999.23 mg;	Wartość energetyczna: 2087.80 kcal; Białko ogółem: 63.22 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sód: 1269.21 mg;	Wartość energetyczna: 2567.95 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 378.84 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sód: 2013.93 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki kukurydziane na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
II SN							
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 300 g Bifka z szynki wieprzowej duszona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (mix) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) (blend) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - brokułowa z ziemniakami RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 25 g Pasta warzywna 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 60 g Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) (mielona) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 60 g Ziemniaczana (mix) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta warzywna 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Tofu 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta warzywna 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2256.70 kcal; Białko ogółem: 63.98 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 349.21 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sód: 1844.94 mg;	Wartość energetyczna: 3023.73 kcal; Białko ogółem: 131.09 g; Tłuszcz: 90.29 g; Kw. tł. nasy.: 44.15 g; Węglowodany ogółem: 440.02 g; W tym cukry: 93.72 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sód: 2279.73 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: 2570.68 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 96.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.23 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sód: 2047.36 mg;	Wartość energetyczna: 2830.90 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kw. tł. nasy.: 47.78 g; Węglowodany ogółem: 399.78 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sód: 2072.05 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/Latwo strawna płynna (IDDSI 3-4)	KRK- RYD Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD Wegetariańska/Eliminacyjna	
2026-05-13 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> ) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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> ) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> ) (mielona) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Mix салат 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> ) Twaróg półtłusty 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						
2026-05-13 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (mix) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe mielone 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) (blend) 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 - jarzynowa z makaronem RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD						
2026-05-13 środa	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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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) 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> ) Grysikowa (mix) 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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 - grysikowa RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )
	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: 2465.40 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 361.29 g; W tym cukry: 106.35 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sód: 3922.72 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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/Łatwo strawna płynna (IDDSI 3-4)	KRK- RYD Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD Wegetariańska/Eliminacyjna
2026-05-14 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
	II SN							
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 300 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 200 g ( <b>może zawierać: SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 200 g ( <b>może zawierać: SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (mix) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) (blend) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 200 g ( <b>może zawierać: SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 200 g ( <b>może zawierać: SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g ( <b>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 200 g ( <b>może zawierać: SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jarzynowa z ryżem dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) (mielona) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jarzynowa z ryżem dieta (mix) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) (blend) Salatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 200 g	
	Wartość energetyczna: 2229.33 kcal; Białko ogółem: 60.69 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 361.71 g; W tym cukry: 84.19 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sód: 2293.16 mg;	Wartość energetyczna: 2695.43 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 86.12 g; Kw. tł. nasy.: 39.16 g; Węglowodany ogółem: 389.58 g; W tym cukry: 94.70 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sód: 2827.09 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: 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;	Wartość energetyczna: 2545.90 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 369.45 g; W tym cukry: 112.95 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sód: 1629.32 mg;	Wartość energetyczna: 2821.59 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 104.78 g; Kw. tł. nasy.: 46.27 g; Węglowodany ogółem: 400.82 g; W tym cukry: 122.83 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sód: 2739.46 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-15 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 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> )	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 makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
		II ŚN						
2026-05-15 piątek	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	Szpinakowa z zacierką (mix) 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> ) (blend) 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 odżywcza - 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						
2026-05-15 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 50 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</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	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 (mix) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) (blend) 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 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> ) Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</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 warzyw gotowanych z jajkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</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: 2082.24 kcal; Białko ogółem: 49.24 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 339.85 g; W tym cukry: 105.77 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sód: 2284.33 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: 2178.16 kcal; Białko ogółem: 56.11 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 334.92 g; W tym cukry: 113.78 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sód: 1348.86 mg;	Wartość energetyczna: 2777.16 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 95.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 406.31 g; W tym cukry: 128.24 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sód: 2003.92 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-16 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 Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</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, SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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, GLU JEJCZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Platki 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	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</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 świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	
	II ŚN								
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Bitka wołowa 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 w/ 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	Koperkowa z ryżem (mix) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wołowe mielone w sosie w/ 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 odżywca - 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 wołowa 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	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 (mix) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) (blend) 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 odżywca - 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> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 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: 1935.57 kcal; Białko ogółem: 61.88 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 301.30 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sód: 2138.54 mg;	Wartość energetyczna: 2563.13 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 380.80 g; W tym cukry: 95.55 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sód: 2469.44 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: 2671.88 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 101.53 g; Kw. tł. nasy.: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 379.68 g; W tym cukry: 90.83 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sód: 3061.39 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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 ( <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 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> )	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 JĘCZ.</u> )	
II ŚN							
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Budyń z udzka kurczaka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane 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 Budyń z udzka kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane 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 Mięso drobiowe mielone 100 g Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) (blend) 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 - 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 Udko gotowane 1szt. 210 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 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							
2026-05-17 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. 25 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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> ) Jarzynowa z ryżem dieta 400 ml ( <u>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) 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> ) Jarzynowa z ryżem dieta (mix) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
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: 2008.86 kcal; Białko ogółem: 60.10 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; W tym cukry: 79.96 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sód: 2311.81 mg;	Wartość energetyczna: 2557.65 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 399.81 g; W tym cukry: 107.52 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sód: 3161.26 mg;	Wartość energetyczna: 2567.65 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 380.07 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sód: 3001.17 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: 2254.23 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 86.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sód: 1521.26 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-18 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) (mielony) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki 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 Mix sałat 20 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> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN							
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 300 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 (mix) 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	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 - wielowarzywna z ziemniakami RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml ( <u>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 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
	PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pasta warzywna 100 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</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 Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Grysikowa (mix) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna 100 g ( <u>SEL.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna 100 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g 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		
	Wartość energetyczna: 2146.14 kcal; Białko ogółem: 50.03 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 360.02 g; W tym cukry: 85.55 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sód: 1646.14 mg;	Wartość energetyczna: 2403.99 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 382.73 g; W tym cukry: 81.61 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 1810.27 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: 2441.78 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 375.86 g; W tym cukry: 110.99 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sód: 2191.32 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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/łatwo strawna płynna (IDDSI 3-4)	KRK- RYD Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD Wegetariańska/Eliminacyjna
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) (mielona) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywca - śniadanie RYD 700 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN							
	Obiad	Solferino 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 300 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Zrazik wołowy mielony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Mięso wołowe mielone 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (mix) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Mięso wołowe mielone 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) (blend) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywca - solferino RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Zrazik wołowy mielony (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos ziołowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>SEL.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pasta z kaliafora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sok wielowarzynny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) (mielona) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaczana (mix) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sok wielowarzynny pasteryzowany 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywca - ziemniaczana RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pasta z kaliafora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Tofu 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z kaliafora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g	
	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )				Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	
PN								
	Wartość energetyczna: 2084.08 kcal; Białko ogółem: 61.79 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sód: 2549.97 mg;	Wartość energetyczna: 2613.68 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 398.47 g; W tym cukry: 95.63 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sód: 4352.53 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: 27.84 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: 2278.62 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 322.10 g; W tym cukry: 81.20 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sód: 1343.05 mg;	Wartość energetyczna: 2543.84 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 386.18 g; W tym cukry: 89.67 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sód: 2414.83 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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/Łatwo strawna płynna (IDDSI 3-4)	KRK- RYD Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD Wegetariańska/Eliminacyjna	
2026-05-20 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
	II SN							
2026-05-21 czwartek	Obiad	Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 300 g Klopsik drobiowy z udźca 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazylkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazylkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńna duszona z marchewką* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa (mix) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe mielone 100 g Sos bazylkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) (blend) Dyńna duszona z marchewką* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa RYD 700 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem 400 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Curry warzywne z kalaflorem i ciecierzycą*. 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
2026-05-22 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) (mielona) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jarzynowa z makaronem dieta (mix) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem RYD 700 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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: 2712.04 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 406.24 g; W tym cukry: 111.91 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sód: 3093.57 mg;	Wartość energetyczna: 2691.80 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.75 g; Węglowodany ogółem: 392.43 g; W tym cukry: 111.75 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sód: 3078.61 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: 2375.17 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g; W tym cukry: 131.49 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sód: 1652.93 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-21 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) (mielony) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN							
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (mix) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziemn RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ryżowa 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ryżowa (mix) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) (blend) Marchew gotowana 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2184.51 kcal; Białko ogółem: 68.34 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 329.88 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sód: 2024.64 mg;	Wartość energetyczna: 2675.11 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 397.28 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sód: 2152.21 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-22 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> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</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 Jabłko 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )	
		II SN						
2026-05-22 piątek	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	Ryżowa (mix) 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> ) (blend) 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						
2026-05-22 piątek	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. 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta jajeczno-brokulowa 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> ) Bulka 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jarzynowa z makaronem dieta (mix) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bulka 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 jajeczno-brokulowa 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> ) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta jajeczno-brokulowa 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek świeży 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: 2292.73 kcal; Białko ogółem: 54.24 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 371.86 g; W tym cukry: 136.71 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sód: 1897.70 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: 2704.31 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 402.83 g; W tym cukry: 164.21 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sód: 1680.66 mg;	Wartość energetyczna: 2886.13 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 441.63 g; W tym cukry: 171.64 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sód: 2288.10 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) (mielona) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		II ŚN						
2026-05-23 sobota	Obiad	Ziemiaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 300 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Dramстик z kurczaka pieczony 60 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemiaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemiaczana (mix) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Mięso drobiowe mielone 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) (blend) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez glutenu) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz sojowy z warzywami* 200 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD						
2026-05-23 sobota	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Selerowa z makaronem 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (mix) Selerowa z makaronem 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) (mielona) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - selerowa z makaronem RYD 700 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )
		PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )
		Wartość energetyczna: 2193.21 kcal; Białko ogółem: 61.76 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 333.85 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 2455.41 mg;	Wartość energetyczna: 2620.41 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 414.49 g; W tym cukry: 110.63 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sód: 3471.14 mg;	Wartość energetyczna: 2596.48 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 397.61 g; W tym cukry: 113.49 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 3784.51 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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/Łatwo strawna płynna (IDDSI 3-4)	KRK- RYD Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD Wegetariańska/Eliminacyjna
2026-05-24 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 delikatan z kurzej 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 delikatan z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 delikatan z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> )	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 mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN							
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Schab gotowany 50 g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso (schab) mielone w sosie w/ 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	Pomidorowa z makaronem (mix) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso (schab) mielone w sosie w/ 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) (blend) 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ryżowa (mix) 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, jabłko, ananas, dynia, marchew 100g 1 szt			Mus mango, banan, jabłko, 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 wskaźników odż.:**

*Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],*

*Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,*