

	KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD-D03/C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb Graham 70g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> )	Chleb Graham 100g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekiem 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. 20g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g [Por] x 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 70g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Tofu 60g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> )
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )						
Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Curry dyniowe z ciecierzycą 200g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 200g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Curry dyniowe z ciecierzycą 200g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Curry dyniowe z ciecierzycą 200g ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250g Surówka z marchwi z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Curry dyniowe z ciecierzycą 200g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.</b> )						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE.</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 50g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10g	Chleb Graham 100g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100g ( <b>MLE.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150g Salata zielona 10g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100g ( <b>MLE.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 150g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90g Roszponka 10g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2244.23 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 348.56 g; W tym cukry: 95.19 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sód: 3071.75 mg;	Wartość energetyczna: 2308.32 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sód: 3303.49 mg;	Wartość energetyczna: 2085.60 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 324.88 g; W tym cukry: 76.57 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sód: 3329.28 mg;	Wartość energetyczna: 2281.35 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 352.75 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sód: 4151.36 mg;	Wartość energetyczna: 1795.99 kcal; Białko ogółem: 50.72 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 294.88 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sód: 2508.92 mg;	Wartość energetyczna: 2326.63 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g; W tym cukry: 110.60 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sód: 3612.70 mg;	Wartość energetyczna: 2028.49 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; W tym cukry: 95.07 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sód: 3027.42 mg;	Wartość energetyczna: 2471.64 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 359.76 g; W tym cukry: 116.46 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sód: 3604.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 70g (GLU, PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczoney 80g (GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 80g Salata lodowa 20g Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Ogórek świeży 80g Salata lodowa 20g Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Ogórek świeży 80g Salata lodowa 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Sok marchwiowy 200 ml	Jogurt wegański kokosowy Vegagurt Plant 100g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 70g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Dżem 25g (truskawkowy) 2 szt Jabłko 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Ogórek świeży 80g Salata lodowa 20g Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Ogórek świeży 80g Salata lodowa 20g Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75g (SOJ.) Pomidor 80g Salata lodowa 20g Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)	
Tł.SN	Kefir 2% tł 200g 1 szt (MLE)								
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, SOZ.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, PSZ.) Szynka wiewprzowa pieczona 100g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona* z marchewką 200g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU, PSZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 100g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona* z marchewką 200g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, SOZ.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, PSZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 100g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona* z marchewką 200g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU, PSZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 100g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona* z marchewką 200g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Makaron z warzywami i tofu* (bez mleka) 350g (GLU, PSZ, SOJ.) Surowka z kapusty białej z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU, PSZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 100g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona* z marchewką 200g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, PSZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 100g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona* z marchewką 100g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, SOZ.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, PSZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 100g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona* z marchewką 100g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU, PSZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 100g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona* z marchewką 200g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Jabłko 150g		Kasza manna z jabłkiem prażonym 250g (GLU, PSZ, MLE)						
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100g Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80g Salata zielona 20g	
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Chleb Graham 60g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 5g (MLE) Pierś delikatna z kunej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 5g (MLE) Pierś delikatna z kunej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2726.26 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 94.76 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sód: 2701.07 mg;	Wartość energetyczna: 2663.86 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 371.07 g; W tym cukry: 82.17 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sód: 2699.57 mg;	Wartość energetyczna: 2332.43 kcal; Białko ogółem: 118.31 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 312.14 g; W tym cukry: 58.34 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sód: 3087.45 mg;	Wartość energetyczna: 2532.26 kcal; Białko ogółem: 61.35 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 368.15 g; W tym cukry: 70.78 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sód: 4704.93 mg;	Wartość energetyczna: 2195.07 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 384.78 g; W tym cukry: 112.73 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sód: 1994.35 mg;	Wartość energetyczna: 2474.16 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 358.92 g; W tym cukry: 92.66 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sód: 3926.82 mg;	Wartość energetyczna: 2232.82 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 324.24 g; W tym cukry: 82.70 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sód: 2583.71 mg;	Wartość energetyczna: 2836.35 kcal; Białko ogółem: 132.28 g; Tłuszcz: 93.22 g; Kw. tł. nasy.: 43.86 g; Węglowodany ogółem: 380.87 g; W tym cukry: 90.45 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sód: 3009.87 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD D03/C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU OW</b> ) Chleb Graham 70g ( <b>GLU PSZ</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. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, 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> ) 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> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb Graham 100g ( <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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <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. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem 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 Tofu 60 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, 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> ) 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU OW</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )
	Tr.SN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g				
Obiad	Grysiwka 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</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	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Zapiekanka ziemniaczana- dieta 350 g ( <b>SEL</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	PD	Budyń waniliowy b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )						
Kolejka	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> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 ( <b>MLE</b> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 Pasta marchewkowo-pomidorowa 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> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 ( <b>MLE</b> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2750.57 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 103.19 g; Kw. tł. nasy.: 47.81 g; Węglowodany ogółem: 372.32 g; W tym cukry: 97.79 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sód: 3596.76 mg;	Wartość energetyczna: 2338.06 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 349.76 g; W tym cukry: 97.55 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sód: 3046.44 mg;	Wartość energetyczna: 2575.66 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 47.99 g; Węglowodany ogółem: 359.96 g; W tym cukry: 69.52 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sód: 3872.27 mg;	Wartość energetyczna: 2334.74 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 360.82 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sód: 4140.24 mg;	Wartość energetyczna: 2085.64 kcal; Białko ogółem: 55.46 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; W tym cukry: 89.76 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sód: 2266.85 mg;	Wartość energetyczna: 2299.06 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; W tym cukry: 88.20 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sód: 3427.44 mg;	Wartość energetyczna: 2294.88 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 338.25 g; W tym cukry: 78.42 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sód: 2910.65 mg;	Wartość energetyczna: 2521.67 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 369.89 g; W tym cukry: 120.20 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sód: 3621.44 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 70g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Konserva sterylizowana sojowa z pomidorami-paszet sojowy z pomidorami 113 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 80 g Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
Tł.SN			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Jabłko pieczone 150 g				
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Bigos 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jabłko 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surowka wykwitna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surowka wykwitna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surowka wykwitna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
PD			Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100g ( <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> ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100g ( <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> ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) 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> ) 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> ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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> ) Salatka jarzynowa z olejem 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> ) 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> ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100g ( <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> ) Salatka jarzynowa z olejem 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> ) 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> ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ) 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 owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ) 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2633.82 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 91.95 g; Kw. tł. nasy.: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 373.31 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sód: 4304.86 mg;	Wartość energetyczna: 2557.49 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sód: 2812.87 mg;	Wartość energetyczna: 2419.25 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sód: 2974.19 mg;	Wartość energetyczna: 2526.03 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 93.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; Węglowodany ogółem: 357.24 g; W tym cukry: 53.64 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sód: 3440.27 mg;	Wartość energetyczna: 2402.19 kcal; Białko ogółem: 59.91 g; Tłuszcz: 108.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 312.59 g; W tym cukry: 52.79 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sód: 3362.99 mg;	Wartość energetyczna: 2661.52 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 96.61 g; Kw. tł. nasy.: 41.16 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sód: 2814.77 mg;	Wartość energetyczna: 2450.54 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 86.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 342.06 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sód: 2588.50 mg;	Wartość energetyczna: 2721.43 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 93.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 367.67 g; W tym cukry: 78.58 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sód: 3086.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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 manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 70g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Dżem brzoskwinowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Dżem brzoskwinowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Dżem (brzoskwinowy) 25g 2 szt Tofu 50g ( <u>SOJ</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Serek homo. naturalny 50g ( <u>MLE</u> ) Dżem brzoskwinowy 25g 2 szt Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Dżem brzoskwinowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Serek homo. naturalny 50g ( <u>MLE</u> ) Dżem brzoskwinowy 25g 2 szt Jabłko 150g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Dżem brzoskwinowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 75g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150g 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 ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )					
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Kolej z ryby (Morszczuk) 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 200g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100g Szpinał gotowany z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 200g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Gulasz sojowy z warzywami* 200g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 200g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 200g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100g Szpinał gotowany z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 200g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Budyń waniliowy b/c 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )							
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80g Mix салат 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80g Mix салат 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100g ( <u>MLE</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Hummus 100g ( <u>SEZ</u> ) Mix салат 20g Pomidor 80g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100g ( <u>MLE</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80g Mix салат 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80g Mix салат 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80g Mix салат 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 60g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 5g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30g ( <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 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 5g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2627.13 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 90.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 372.26 g; W tym cukry: 108.86 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sód: 2352.36 mg;	Wartość energetyczna: 2412.55 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 336.84 g; W tym cukry: 96.32 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sód: 2358.78 mg;	Wartość energetyczna: 2397.16 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sód: 2725.07 mg;	Wartość energetyczna: 2447.92 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 79.67 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sód: 3447.45 mg;	Wartość energetyczna: 2190.13 kcal; Białko ogółem: 76.15 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sód: 2501.83 mg;	Wartość energetyczna: 2420.55 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 353.16 g; W tym cukry: 107.84 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sód: 2707.68 mg;	Wartość energetyczna: 2205.39 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 334.87 g; W tym cukry: 105.21 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sód: 2182.11 mg;	Wartość energetyczna: 2628.30 kcal; Białko ogółem: 118.33 g; Tłuszcz: 87.70 g; Kw. tł. nasy.: 41.75 g; Węglowodany ogółem: 355.89 g; W tym cukry: 118.97 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sód: 2503.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	Ryż 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> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadłalnej) 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Musztarda 20 g ( <b>GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	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 Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 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 z ciecierzycy 100 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	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> ) Piersz delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadłalnej, 75 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
Tł.SN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )							
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy-dieta 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kalaflor gotowany* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy-dieta 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron z warzywami i soczewicą * 350 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surowka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy-dieta 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kalaflor gotowany* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy-dieta 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )							
Kolacja	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> ) 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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> ) Serek homo. naturalny 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> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g Salata zielona 20 g	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> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 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 Serek homo. naturalny 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> ) Serek homo. naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadłalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadłalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2853.88 kcal; Białko ogółem: 128.33 g; Tłuszcz: 102.57 g; Kw. tł. nasy.: 42.64 g; Węglowodany ogółem: 377.68 g; W tym cukry: 80.31 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sód: 3538.07 mg;	Wartość energetyczna: 2509.75 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 348.85 g; W tym cukry: 82.32 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sód: 2776.81 mg;	Wartość energetyczna: 2457.77 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sód: 3081.26 mg;	Wartość energetyczna: 2534.47 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 359.14 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sód: 4686.55 mg;	Wartość energetyczna: 2239.63 kcal; Białko ogółem: 66.36 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 357.90 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sód: 1894.25 mg;	Wartość energetyczna: 2513.44 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 361.69 g; W tym cukry: 104.03 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 2772.84 mg;	Wartość energetyczna: 2369.35 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sód: 2600.17 mg;	Wartość energetyczna: 2657.67 kcal; Białko ogółem: 129.61 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 359.77 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sód: 2944.27 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	Chleb Graham 70g ( <u>GLU PSZ, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzwajająca,wędzona. 60g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 80g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60g ( <u>SOJ.</u> ) Mus z jabłek (j) b/c 100g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt Dżem 25g (wiśniowy) 2 szt Jabliko 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60g ( <u>SOJ.</u> ) Mus z jabłek (j) b/c 100g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 75g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
Tł.SN			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )					
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130g Surówka wielowarzywna z olejem 200g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130g Brokuł gotowany* 100g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka drobiowa z warzywami * 200g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Cwikła z chrzanem 200g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka drobiowa z warzywami * 200g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130g Brokuł gotowany* 100g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )							
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80g Salata lodowa 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana plastry 100g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80g Salata lodowa 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana plastry 100g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Tofu 60g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana plastry 100g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80g Salata lodowa 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana plastry 100g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )		Chleb Graham 60g ( <u>GLU PSZ, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 5g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 5g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2384.23 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 99.00 g; Kw. tł. nasy.: 44.93 g; Węglowodany ogółem: 280.73 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sód: 3066.89 mg;	Wartość energetyczna: 2158.66 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 269.64 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sód: 2868.59 mg;	Wartość energetyczna: 2393.63 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.81 g; Węglowodany ogółem: 305.09 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sód: 3344.62 mg;	Wartość energetyczna: 2290.92 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 345.19 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sód: 3627.75 mg;	Wartość energetyczna: 2001.11 kcal; Białko ogółem: 53.05 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sód: 1903.04 mg;	Wartość energetyczna: 2017.90 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 296.92 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sód: 2742.69 mg;	Wartość energetyczna: 1967.55 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 256.04 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sód: 2677.46 mg;	Wartość energetyczna: 2327.21 kcal; Białko ogółem: 121.68 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 41.36 g; Węglowodany ogółem: 281.44 g; W tym cukry: 65.63 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sód: 3142.60 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD-D03/C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb Graham 70g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80g Mix sałat 20g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80g Mix sałat 20g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80g Mix sałat 20g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g ( <u>SOJ,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Tofu 60g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80g Mix sałat 20g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80g Mix sałat 20g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80g Mix sałat 20g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
Tł.SN			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )					
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200g Mus z jabłek () z/c 80g Sos jogurtowy naturalny 100g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek () z/c 80g Sos jogurtowy naturalny 100g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek () b/c 80g Sos jogurtowy naturalny 100g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek () b/c 80g Sos jogurtowy naturalny 100g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek () z/c 150g Jogurt wegański kokosowy Vegagurt Plant 100g 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200g Mus z jabłek () z/c 80g Sos jogurtowy naturalny 100g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200g Mus z jabłek () z/c 80g Sos jogurtowy naturalny 100g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek () z/c 80g Sos jogurtowy naturalny 150g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD			Budyń śmietankowy b/c 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100g ( <u>MLE,</u> ) Pasta warzywna 100g ( <u>SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100g ( <u>MLE,</u> ) Pasta warzywna 100g ( <u>SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Hummus zielony z ciecierzycy (z olejem) 100g Salata zielona 20g Pomidor 80g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Pasta z twarogu z koperkiem 100g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 150g ( <u>MLE,</u> ) Pasta warzywna 100g ( <u>SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek () z/c 80g Sos jogurtowy naturalny 150g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PN	Jabłko 150g	Banan 200g	Chleb Graham 60g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kunej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jabłko 150g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 5g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kunej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Banan 200g	Jabłko 150g	Banan 200g	Banan 200g
	Wartość energetyczna: 2354.10 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sód: 2593.08 mg;	Wartość energetyczna: 2415.09 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 381.42 g; W tym cukry: 113.25 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sód: 2566.12 mg;	Wartość energetyczna: 2293.12 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 350.57 g; W tym cukry: 70.92 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sód: 2963.30 mg;	Wartość energetyczna: 2292.50 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 371.12 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sód: 3323.45 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: 2414.68 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 388.81 g; W tym cukry: 117.27 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sód: 2587.22 mg;	Wartość energetyczna: 2172.90 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 333.73 g; W tym cukry: 89.86 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sód: 2461.88 mg;	Wartość energetyczna: 2521.68 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 386.57 g; W tym cukry: 117.13 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sód: 2803.22 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 przysw. wegl.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	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 70g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 90g Rozspanka 10g 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 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 90g Rozspanka 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 90g Rozspanka 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Sok pomidorowy 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Tofu 60g ( <u>SOJ</u> ) Rozspanka 10g Pomidor 90g 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 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 90g Rozspanka 10g 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 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 90g Rozspanka 10g 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 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 90g Rozspanka 10g 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 ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )					
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <u>GLU JECZ</u> ) Zrazik wołowy mielony 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <u>GLU JECZ</u> ) Zrazik wołowy mielony 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <u>GLU JECZ</u> ) Zrazik wołowy mielony 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 100g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <u>GLU JECZ</u> ) Zrazik wołowy mielony 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <u>GLU JECZ</u> ) Zrazik z soczewicy i papryki () 200g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <u>GLU JECZ</u> ) Zrazik wołowy mielony 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 200g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <u>GLU JECZ</u> ) Zrazik wołowy mielony 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 100g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <u>GLU JECZ</u> ) Zrazik wołowy mielony 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 200g 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> )					
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g ( <u>SOJ</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Paszta brokula * 100g Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g ( <u>SOJ</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 60g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 5g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 5g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2566.55 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 386.23 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sód: 2779.35 mg;	Wartość energetyczna: 2383.18 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 2801.38 mg;	Wartość energetyczna: 2279.18 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 72.31 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sód: 3168.24 mg;	Wartość energetyczna: 2332.05 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 362.72 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sód: 5292.14 mg;	Wartość energetyczna: 2042.80 kcal; Białko ogółem: 56.44 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; W tym cukry: 70.49 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sód: 2340.51 mg;	Wartość energetyczna: 2406.15 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 368.86 g; W tym cukry: 95.82 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sód: 4553.84 mg;	Wartość energetyczna: 2368.04 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 365.92 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sód: 2667.59 mg;	Wartość energetyczna: 2543.18 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 102.15 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 2966.38 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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		
2026-06-03 środa	Śniadanie Tł.SN	Ryż 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> ) 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 JECZ</b> )	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 JECZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 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 JECZ</b> )	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> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 Konserva sterylizowana sojowa z pomidorami-pestet sojowy z pomidorami 113 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g 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 JECZ</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	
				Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> )						
		Obiad Tł.SN	Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</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 Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos bazylkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 ( <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> ) Dymna duszona z marchewką* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Curry warzywne z kalaflorem i ciecierzycą* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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> ) Dymna duszona z marchewką* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos bazylkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</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 Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos bazylkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1szt ( <b>MLE</b> )
					Budyń waniliowy b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )					
Kolejka Tł.SN	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> ) Papryka świeża 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> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata 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> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <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. 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> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 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> ) 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 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> ) 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. 75 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		
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> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</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> ) Młus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Banan 200 g	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: 2729.87 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 410.57 g; W tym cukry: 141.08 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sód: 2822.79 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: 2406.49 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 335.32 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sód: 3196.36 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: 2481.06 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 375.68 g; W tym cukry: 98.78 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sód: 3121.37 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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD-D03/C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl.Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Dżem 25 g (truskawkowy) 2 szt Jogurt wegański kokosowy Vegagurt Plant 100g 1 szt Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
Tł.SN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)								
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surowka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z tofu marchewką selerem naciowym 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, SEZ.) Surowka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surowka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Budyń czekoladowy b/c 200 ml (GLU PSZ, MLE, może zawierać: ORZ, SEL, GOR, SEZ.)								
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z soczewicy ( ) 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z soczewicy ( ) 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Hummus 100 g (SEZ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Paszтет z soczewicy ( ) 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 150 g (MLE) Marchew gotowana plastry 100 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pierś delikatna z kunej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pierś delikatna z kunej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2763.15 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 99.71 g; Kw. tł. nasy.: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 380.04 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sód: 3198.85 mg;	Wartość energetyczna: 2506.93 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 353.80 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 2824.89 mg;	Wartość energetyczna: 2689.84 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 99.26 g; Kw. tł. nasy.: 41.71 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; W tym cukry: 65.47 g; Błonnik pok.: 44.26 g; Sód: 3394.02 mg;	Wartość energetyczna: 2586.75 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sód: 3615.88 mg;	Wartość energetyczna: 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: 2555.62 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.41 g; Węglowodany ogółem: 369.10 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 2822.34 mg;	Wartość energetyczna: 2556.32 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 365.64 g; W tym cukry: 88.95 g; Błonnik pok.: 41.62 g; Sód: 2837.28 mg;	Wartość energetyczna: 2675.66 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.94 g; Węglowodany ogółem: 365.35 g; W tym cukry: 99.17 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 3056.56 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 70g ( <u>GLU PSZ</u> ) Drożdżówka mini 50g 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Powidla śliwkowe 30g 1 szt Powidla śliwkowe 30g 1 szt Serek homo. naturalny 50g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Jogurt wegański kokosowy Vegagurt Plant 100g 1 szt Powidla śliwkowe 30g 1 szt Powidla śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Serek homo. naturalny 100g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 75g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		Tł.SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )						
2026-06-05 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Ryba smażona (Morszczuk) 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku 200g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100g Warzywa po grecku 100g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku 200g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Gulasz z soczewicy i papryki () 200g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Warzywa po grecku 200g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku 200g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100g Warzywa po grecku 100g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku 200g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )						
2026-06-05 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100g ( <u>MLE</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Hummus 100g ( <u>SEZ</u> ) Papryka świeża 80g Sałata zielona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100g ( <u>MLE</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Chleb Graham 60g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 5g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 5g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )
		Wartość energetyczna: 2639.33 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 371.26 g; W tym cukry: 115.74 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sód: 3269.35 mg;	Wartość energetyczna: 2372.31 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 334.34 g; W tym cukry: 104.36 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sód: 3268.14 mg;	Wartość energetyczna: 2250.53 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 315.40 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sód: 3813.84 mg;	Wartość energetyczna: 2379.46 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sód: 4290.07 mg;	Wartość energetyczna: 2404.12 kcal; Białko ogółem: 57.46 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 378.18 g; W tym cukry: 110.58 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sód: 3665.63 mg;	Wartość energetyczna: 2451.14 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 115.16 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sód: 3371.68 mg;	Wartość energetyczna: 2188.31 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; W tym cukry: 83.80 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sód: 3312.25 mg;	Wartość energetyczna: 2555.06 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; W tym cukry: 110.66 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sód: 3437.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD D01/C01 Podstawowa	KRK- RYD D02/C02 Łatwo strawna	KRK- RYD-D03/C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD D03/D05 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD D04 Wegańska	KRK- RYD D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD D06 Bogatoresztkowa	KRK- RYD D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 70g ( <b>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Kawa zbożowa z mlekiem 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. 20g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Hummus 100g ( <b>SEZ</b> ) Sałata lodowa 20g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Ser żółty 60g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Ser żółty 60g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75g Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	SN		Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g				
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 200g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 200g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 200g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	PD		Budyń waniliowy b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Paszтет Ciecchanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wstępnych pieczony 80g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Ogórek świeży 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80g Sałata zielona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Sałata z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 200g Sałata zielona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 75g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ) Podplomyki b/c 20g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kunej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 30g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kunej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 30g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ) Podplomyki b/c 20g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2828.11 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Tłuszcz: 110.05 g; Kw. tł. nasy.: 53.35 g; Węglowodany ogółem: 358.74 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sód: 3255.48 mg;	Wartość energetyczna: 2545.59 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 357.47 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sód: 3333.28 mg;	Wartość energetyczna: 2592.03 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 97.28 g; Kw. tł. nasy.: 51.37 g; Węglowodany ogółem: 341.97 g; W tym cukry: 59.61 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sód: 3521.49 mg;	Wartość energetyczna: 2457.16 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 374.95 g; W tym cukry: 73.69 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sód: 4381.93 mg;	Wartość energetyczna: 2373.23 kcal; Białko ogółem: 65.91 g; Tłuszcz: 83.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 361.81 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sód: 3126.03 mg;	Wartość energetyczna: 2421.48 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sód: 3669.13 mg;	Wartość energetyczna: 2383.97 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 326.34 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sód: 3005.47 mg;	Wartość energetyczna: 2699.94 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw. tł. nasy.: 41.32 g; Węglowodany ogółem: 376.42 g; W tym cukry: 100.85 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sód: 3690.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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 przysw. wegl.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	Chleb Graham 70g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Hummus 100g ( <u>SEZ</u> ) Salata zielona 20g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 75g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 75g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )					
Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mizera 200g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Schab pieczony w rękawie 100g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Schab pieczony w rękawie 100g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizera 100g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Schab pieczony w rękawie 100g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Kotlet sojowy 100g ( <u>SOJ</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Schab pieczony w rękawie 100g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizera 100g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Schab pieczony w rękawie 100g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizera 100g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Schab pieczony w rękawie 100g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizera 100g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kefir 2% tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )
PD			Kefir 2% tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Tofu 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Chleb Graham 60g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 5g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 5g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		
	Wartość energetyczna: 2211.13 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 309.75 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sód: 3707.79 mg;	Wartość energetyczna: 2143.62 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 302.58 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sód: 3960.33 mg;	Wartość energetyczna: 2254.09 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 320.25 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sód: 4311.59 mg;	Wartość energetyczna: 2390.81 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sód: 4894.86 mg;	Wartość energetyczna: 2145.63 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 301.62 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sód: 3976.71 mg;	Wartość energetyczna: 2174.80 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 310.62 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sód: 4048.31 mg;	Wartość energetyczna: 1880.67 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 270.56 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sód: 3681.84 mg;	Wartość energetyczna: 2319.73 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 319.66 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sód: 4190.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-25 poniedziałek	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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) 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> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) 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> ) Mus z jabłek (i) z/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki 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> ) Połędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki 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> ) Hummus 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 300 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (mix) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) (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 ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - brokułowa z ryżem RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 200 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzącą 200 g ( <b>SEL.</b> ) Surowka z selera i jabłka z olejem 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	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 natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa (mix) 400 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, 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> ) 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 twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 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> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1909.81 kcal; Białko ogółem: 46.67 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 308.12 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sód: 2407.15 mg;	Wartość energetyczna: 2438.66 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g; W tym cukry: 113.13 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sód: 3492.95 mg;	Wartość energetyczna: 2453.61 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 386.59 g; W tym cukry: 103.57 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sód: 3495.60 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: 2522.75 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 117.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 254.49 g; W tym cukry: 116.16 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sód: 1927.64 mg;	Wartość energetyczna: 2084.24 kcal; Białko ogółem: 59.15 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g; W tym cukry: 89.99 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sód: 2221.62 mg;	Wartość energetyczna: 2470.30 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 89.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 96.48 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sód: 3052.05 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sok marchwiowy 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) (mielona) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sok marchwiowy 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek śniadaniowy ze szczyporkiem 80g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.)	
Obiad	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 300 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona* z marchewką 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso wieprzowe (szynka) mielone 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona* z marchewką 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (mix) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso wieprzowe (szynka) mielone 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) (blend) Dyńia duszona* z marchewką 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - solferino RYD 700 g (JAJ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Dyńia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.) Makaron z warzywami i serem zółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaczana (mix) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) (mielona) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszkwinia 100g (tubka) 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2133.77 kcal; Białko ogółem: 68.13 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 329.70 g; W tym cukry: 64.28 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sód: 2144.45 mg;	Wartość energetyczna: 2989.13 kcal; Białko ogółem: 131.67 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 424.87 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sód: 3907.01 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: 2438.59 kcal; Białko ogółem: 124.57 g; Tłuszcz: 122.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 217.47 g; W tym cukry: 112.97 g; Błonnik pok.: 17.42 g; Sód: 1666.19 mg;	Wartość energetyczna: 2274.32 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 305.41 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 1489.75 mg;	Wartość energetyczna: 2687.06 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 102.01 g; Kw. tł. nasy.: 52.29 g; Węglowodany ogółem: 369.03 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sód: 2040.32 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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		
2026-05-27 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) (mielona) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Tofu 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
		Obiad	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 300 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa (mix) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe mielone. 100 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (blend) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ziemników i warzyw 350 g (JAJ, MLE, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
			Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (mix) 400 ml (MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa RYD 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 1962.29 kcal; Białko ogółem: 55.77 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 318.20 g; W tym cukry: 73.93 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sód: 2510.76 mg;	Wartość energetyczna: 2425.99 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 369.35 g; W tym cukry: 91.25 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sód: 3316.99 mg;	Wartość energetyczna: 2483.69 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 359.93 g; W tym cukry: 91.10 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sód: 3302.15 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: 2508.71 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 119.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 244.49 g; W tym cukry: 107.16 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sód: 1609.86 mg;	Wartość energetyczna: 2241.96 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 2293.97 mg;	Wartość energetyczna: 2470.49 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 349.32 g; W tym cukry: 104.50 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sód: 2392.59 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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 natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, MLE</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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	
Obiad	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sytko 300 g Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (mix) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) (blend) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surowka wykwitna z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (mix) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) (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> ) (blend) Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem RYD 700 g ( <u>GLUPSZ, 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem 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> ) Hummus 100 g ( <u>SEZ</u> ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2249.80 kcal; Białko ogółem: 60.21 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 339.08 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sód: 2279.21 mg;	Wartość energetyczna: 2766.65 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 96.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.74 g; Węglowodany ogółem: 387.37 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sód: 2707.40 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: 2431.71 kcal; Białko ogółem: 122.74 g; Tłuszcz: 116.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 232.11 g; W tym cukry: 106.69 g; Błonnik pok.: 16.47 g; Sód: 1612.26 mg;	Wartość energetyczna: 2387.01 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 94.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 75.55 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sód: 1208.36 mg;	Wartość energetyczna: 2858.33 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 122.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 362.62 g; W tym cukry: 71.47 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sód: 2835.86 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-29 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 brzoskwinowy 25g 3 szt Jabłko 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> ) Dżem brzoskwinowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem brzoskwinowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza gryczana na mleku 400 g ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem brzoskwinowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem brzoskwinowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		II ŚN						
2026-05-29 piątek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (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 pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - wiosenna z makaronem 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, może zawierać: SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ, RYB.</u> ) Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) 100 ml Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD						
2026-05-29 piątek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, 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	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 Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2010.90 kcal; Białko ogółem: 56.11 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sód: 2072.35 mg;	Wartość energetyczna: 2609.48 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 374.00 g; W tym cukry: 105.29 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sód: 2637.23 mg;	Wartość energetyczna: 2618.48 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 375.85 g; W tym cukry: 110.74 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sód: 2634.23 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: 2576.62 kcal; Białko ogółem: 130.13 g; Tłuszcz: 124.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 244.25 g; W tym cukry: 104.46 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sód: 2001.29 mg;	Wartość energetyczna: 2208.54 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 304.33 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sód: 1138.43 mg;	Wartość energetyczna: 2724.68 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 97.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.56 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sód: 2010.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	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> ) (mielona) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, 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 JECZ.</b> )	Płatki 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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> ) Tofu 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 300 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy- dieta 100 g ( <b>GLUPSZ, PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso wołowe mielone 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (mix) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso wołowe mielone 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - selerowa z ziemniakami RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 200 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszofto jęczmiennie z warzywami i soczewicą wegetariańskie 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	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. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa (mix) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, 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> ) 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 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> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2109.16 kcal; Białko ogółem: 64.46 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sód: 2213.19 mg;	Wartość energetyczna: 2599.32 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 388.80 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sód: 2616.83 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: 2432.23 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 116.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 237.60 g; W tym cukry: 108.80 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sód: 1656.70 mg;	Wartość energetyczna: 2432.12 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 88.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 339.35 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sód: 1311.79 mg;	Wartość energetyczna: 2455.58 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 369.80 g; W tym cukry: 83.90 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sód: 2121.68 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-31 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> ) Polewica premium-wędlina dr. średnio rozd. 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> ) Polewica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) (mielona) Polewica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Polewica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) (blend) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem RYD 700 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Surowka wielowarzynowa z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (mix) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) (blend) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, 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	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	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 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: 1884.85 kcal; Białko ogółem: 62.95 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 286.89 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sód: 2461.71 mg;	Wartość energetyczna: 2478.65 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 365.50 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sód: 2995.31 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: 2546.55 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Tłuszcz: 122.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 243.38 g; W tym cukry: 102.06 g; Błonnik pok.: 18.24 g; Sód: 1569.37 mg;	Wartość energetyczna: 1931.90 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 242.13 g; W tym cukry: 49.34 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sód: 1598.30 mg;	Wartość energetyczna: 2146.37 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 42.85 g; Węglowodany ogółem: 292.08 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sód: 2666.78 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-01 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 Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) 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 JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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 JECZ.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	Tł. 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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	Jabłko 150 g	
	Wartość energetyczna: 2138.94 kcal; Białko ogółem: 49.39 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 359.71 g; W tym cukry: 85.46 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sód: 1919.14 mg;	Wartość energetyczna: 2386.71 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 381.98 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 2465.47 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: 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: 2475.13 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: 2268.92 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 347.01 g; W tym cukry: 87.14 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sód: 2192.32 mg;	Wartość energetyczna: 2322.78 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 347.01 g; W tym cukry: 87.14 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sód: 2192.32 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) (mielona) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Tofu 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
II ŚN							
Obiad	Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 300 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Zrazik wołowy mielony 50 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> ) Mięso wołowe mielone 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (mix) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso wołowe mielone 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</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>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - solferino RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jagłana na sypko 200 g Zrazik wołowy mielony (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos ziołowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>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> ) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2026-06-02 wtorek							
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> ) 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 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> ) Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sok wielowarzynny pasteryzowany 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaczana (mix) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sok wielowarzynny pasteryzowany 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2039.31 kcal; Białko ogółem: 58.96 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 323.39 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sód: 2229.37 mg;	Wartość energetyczna: 2601.38 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 398.72 g; W tym cukry: 99.13 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sód: 4429.57 mg;	Wartość energetyczna: 965.42 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 202.04 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sód: 96.73 mg;	Wartość energetyczna: 2401.33 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 115.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 226.36 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sód: 1594.48 mg;	Wartość energetyczna: 2156.34 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 318.54 g; W tym cukry: 80.43 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sód: 1436.98 mg;	Wartość energetyczna: 2484.16 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 386.10 g; W tym cukry: 93.41 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sód: 2117.54 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-03 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywca - śniadanie RYD 700 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	
	Tłuszcze							
	Obiad	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Klopsik drobiowy z udźca 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńa duszona z marchewką * 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa (mix) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe mielone 100 g Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńa duszona z marchewką * 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>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywca - grysikowa RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem 400 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Curry warzywne z kalaflorem i ciecierzycą*. 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
Kolekcja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jarzynowa z makaronem dieta (mix) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywca - jarzynowa z makaronem RYD 700 g ( <u>GLUPSZ, 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. srednio rozd. 60 g ( <u>SOJ.</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> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	
	PN	Banan 200 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Banan 200 g		
	Wartość energetyczna: 2037.00 kcal; Białko ogółem: 54.61 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sód: 2214.19 mg;	Wartość energetyczna: 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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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			
2026-06-04 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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata 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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, 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 JECZ.</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 Salata 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 Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )		
		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>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziem 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 50 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 plastry 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, 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> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata 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- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2187.61 kcal; Białko ogółem: 68.01 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sód: 2257.84 mg;	Wartość energetyczna: 2682.55 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 397.04 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sód: 2711.89 mg;	Wartość energetyczna: 965.42 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 202.04 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sód: 96.73 mg;	Wartość energetyczna: 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: 122.36 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: 2777.41 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 100.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.75 g; Węglowodany ogółem: 390.87 g; W tym cukry: 94.19 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sód: 2756.44 mg;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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		
2026-06-05 piątek	Śniadanie Tł.SN	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> ) Dżem truskawkowy 25g 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> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	
		Obiad Tł.SN	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g ( <u>RYB, PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (mix) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) (blend) Warzywa po grecku 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - krupnik RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL, GLU JECZ.</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> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet jaglany z serem top i pietruszką 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
			Kolacja PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidór 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sok marchwiowy 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem RYD 700 g ( <u>GLUPSZ, 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidór 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )				Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )				
	Wartość energetyczna: 1987.60 kcal; Białko ogółem: 54.76 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 299.56 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sód: 3037.45 mg;	Wartość energetyczna: 2635.00 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 387.77 g; W tym cukry: 120.02 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sód: 3433.49 mg;	Wartość energetyczna: 2632.00 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 386.62 g; W tym cukry: 118.47 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sód: 3434.49 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: 2502.47 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 118.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 240.05 g; W tym cukry: 101.29 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sód: 2766.71 mg;	Wartość energetyczna: 2210.51 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; W tym cukry: 97.22 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sód: 2659.86 mg;	Wartość energetyczna: 2596.04 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 379.60 g; W tym cukry: 115.72 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sód: 3224.51 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	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> ) (mielona) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, 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 JECZ.</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 80 g Sałata lodowa 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> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
II SN							
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 300 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (mix) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe mielone 80 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) (blend) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - koperkowa z ziemniakami RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD							
Kolejka	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> ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana (mix) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) (blend) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, 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	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica 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> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 200 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2073.48 kcal; Białko ogółem: 56.95 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sód: 2344.67 mg;	Wartość energetyczna: 2604.30 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 389.83 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sód: 3594.12 mg;	Wartość energetyczna: 2623.46 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 382.30 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sód: 3582.25 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: 2391.02 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 125.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 380.51 g; W tym cukry: 102.05 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sód: 1660.68 mg;	Wartość energetyczna: 2341.69 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 85.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 324.73 g; W tym cukry: 62.94 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sód: 1516.02 mg;	Wartość energetyczna: 2815.56 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 99.62 g; Kw. tł. nasy.: 48.66 g; Węglowodany ogółem: 402.01 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sód: 3221.25 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	
2026-06-07 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) (mielona) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	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> ) Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		II ŚN						
2026-06-07 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (mix) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) (blend) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - pomidorowa z zacierką RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z jajkiem() 350 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mizeria 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD						
2026-06-07 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa (mix) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, 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> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )				Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2025.59 kcal; Białko ogółem: 63.03 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 307.31 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sód: 3593.84 mg;	Wartość energetyczna: 2693.95 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 382.91 g; W tym cukry: 114.33 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sód: 4114.08 mg;	Wartość energetyczna: 965.42 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 202.04 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sód: 96.73 mg;	Wartość energetyczna: 2482.45 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 118.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 236.58 g; W tym cukry: 102.97 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sód: 2771.26 mg;	Wartość energetyczna: 1995.31 kcal; Białko ogółem: 66.73 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 279.93 g; W tym cukry: 77.61 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sód: 2314.32 mg;	Wartość energetyczna: 2297.14 kcal; Białko ogółem: 65.91 g; Tłuszcz: 99.23 g; Kw. tł. nasy.: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 295.88 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sód: 3712.89 mg;	

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
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,