

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI		
2026-03-22, niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekami b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekami b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Budyń z udzca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Budyń z udzca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Budyń z udzca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml							Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2440.65 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sód: 3403.06 mg;	Wartość energetyczna: 1960.35 kcal; Białko ogółem: 71.67 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; W tym cukry: 157.39 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sód: 1772.56 mg;	Wartość energetyczna: 2957.21 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 449.25 g; W tym cukry: 147.42 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sód: 3531.85 mg;	Wartość energetyczna: 2320.24 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 350.34 g; W tym cukry: 73.80 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sód: 3043.99 mg;	Wartość energetyczna: 2159.92 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; W tym cukry: 59.61 g; Błonnik pok.: 16.58 g; Sód: 2422.76 mg;	Wartość energetyczna: 2299.08 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 373.25 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sód: 3211.74 mg;	Wartość energetyczna: 2321.95 kcal; Białko ogółem: 119.61 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 291.85 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sód: 3259.71 mg;	Wartość energetyczna: 2104.96 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 318.60 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sód: 3189.37 mg;	

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g
	ISN	Biszkopty białe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłkiem z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 120 g Mus z jabłkiem z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<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 (brązowy) 200 g Mus z jabłkiem z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<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 200 g Mus z jabłkiem z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<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 250 g Mus z jabłkiem z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<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 (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokół gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Budyń śmietankowy z/c 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)					Budyń śmietankowy b/c 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
Kolacja	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
	Wartość energetyczna: 2166.73 kcal; Białko ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; W tym cukry: 80.67 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sód: 3305.31 mg;	Wartość energetyczna: 1787.52 kcal; Białko ogółem: 68.17 g; Tłuszcz: 44.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 268.72 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 12.44 g; Sód: 1963.46 mg;	Wartość energetyczna: 2629.03 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 428.31 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sód: 3493.01 mg;	Wartość energetyczna: 2163.53 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 358.45 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sód: 3302.11 mg;	Wartość energetyczna: 2146.24 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 379.51 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sód: 2795.20 mg;	Wartość energetyczna: 2225.14 kcal; Białko ogółem: 70.48 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 380.36 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sód: 3396.80 mg;	Wartość energetyczna: 2223.05 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 303.79 g; W tym cukry: 36.72 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sód: 3523.59 mg;	Wartość energetyczna: 2138.86 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 306.02 g; W tym cukry: 26.52 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sód: 3738.07 mg;

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 30 g (MLE)	Makaron drobny na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II SN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka (I) 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka (I) 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (I) 50 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (I) 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (I) 50 g (RYB, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (I) 50 g (RYB, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (I) 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt					Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2596.87 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 383.22 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sód: 3864.65 mg;	Wartość energetyczna: 1969.66 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 285.52 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sód: 2548.04 mg;	Wartość energetyczna: 3002.54 kcal; Białko ogółem: 125.90 g; Tłuszcz: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 450.89 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sód: 3557.36 mg;	Wartość energetyczna: 2391.21 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 368.99 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sód: 2857.67 mg;	Wartość energetyczna: 2404.45 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 373.07 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sód: 2550.60 mg;	Wartość energetyczna: 2601.85 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 83.80 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sód: 3152.29 mg;	Wartość energetyczna: 2511.63 kcal; Białko ogółem: 123.04 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sód: 3643.60 mg;	Wartość energetyczna: 2384.70 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sód: 3332.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI		
2026-03-25 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU 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 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	
	ISN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.</u>)							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej, 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej, 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Klopsik drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Dyńia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Dyńia duszona z marchewką* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z marchewką* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z marchewką* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z marchewką* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z marchewką* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń waniliowy z/c 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)							Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Papryka świeża 100 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Papryka świeża 100 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej, 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej, 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	
	Wartość energetyczna: 2429.00 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 377.60 g; W tym cukry: 84.12 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sód: 2629.99 mg;	Wartość energetyczna: 1903.59 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 298.16 g; W tym cukry: 107.52 g; Błonnik pok.: 16.12 g; Sód: 1464.79 mg;	Wartość energetyczna: 2860.88 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 88.50 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 446.68 g; W tym cukry: 112.62 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sód: 2808.14 mg;	Wartość energetyczna: 2351.16 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 364.26 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sód: 2782.25 mg;	Wartość energetyczna: 2439.24 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 347.39 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sód: 2448.33 mg;	Wartość energetyczna: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 385.18 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sód: 3058.07 mg;	Wartość energetyczna: 2168.19 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 295.56 g; W tym cukry: 45.45 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sód: 3207.53 mg;	Wartość energetyczna: 2110.90 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; W tym cukry: 53.04 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sód: 3535.33 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g	Chleb Graham 125 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g
	II SN		Banan 1szt. 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron polnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron polnoziarnisty 120 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron polnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy pieczony 120 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) 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) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron polnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)					Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		
Kolacja	Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew gotowana plastry 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Paszтет z ciecierzycy 70 g (SEL.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew gotowana plastry 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE)	
PN							Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g	
	Wartość energetyczna: 2421.61 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 347.84 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sód: 3329.64 mg;	Wartość energetyczna: 1924.99 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 46.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 302.19 g; W tym cukry: 122.10 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sód: 1929.21 mg;	Wartość energetyczna: 2941.07 kcal; Białko ogółem: 132.61 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 446.47 g; W tym cukry: 114.53 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sód: 3442.33 mg;	Wartość energetyczna: 2301.40 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 337.08 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sód: 3612.70 mg;	Wartość energetyczna: 2138.73 kcal; Białko ogółem: 122.44 g; Tłuszcz: 45.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sód: 2634.10 mg;	Wartość energetyczna: 2422.58 kcal; Białko ogółem: 124.53 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 350.42 g; W tym cukry: 69.43 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sód: 3324.90 mg;	Wartość energetyczna: 2515.56 kcal; Białko ogółem: 135.97 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 343.26 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sód: 3476.02 mg;	Wartość energetyczna: 2439.61 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 333.17 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sód: 3872.97 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Povidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Povidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>)	Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)							
	Obiad	Kalaforowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml							
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2478.02 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; W tym cukry: 92.82 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sód: 3531.31 mg;	Wartość energetyczna: 2058.39 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 46.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; W tym cukry: 138.79 g; Błonnik pok.: 16.17 g; Sód: 1982.98 mg;	Wartość energetyczna: 3153.97 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 483.93 g; W tym cukry: 145.69 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sód: 3678.61 mg;	Wartość energetyczna: 2376.31 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 377.37 g; W tym cukry: 98.64 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sód: 2651.82 mg;	Wartość energetyczna: 2155.36 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sód: 2650.07 mg;	Wartość energetyczna: 2287.78 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 372.56 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sód: 3196.92 mg;	Wartość energetyczna: 2241.23 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 83.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 287.69 g; W tym cukry: 47.96 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sód: 3626.51 mg;	Wartość energetyczna: 2328.87 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 384.04 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sód: 3866.50 mg;	

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 15 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Salata zielona 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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	
			Jabłko 150 g					Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ)	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ)	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ)	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 150 g Surówka wykwintra z olejem b/c 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Surówka wykwintra z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ)	
	PD	Budyń czekoladowy z/c 150 ml (GLU PSZ, MLE, może zawierać: ORZ, SEL, GOR, SEZ.)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżu i brokułów 70 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2581.11 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 100.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sód: 3182.55 mg;	Wartość energetyczna: 1898.63 kcal; Białko ogółem: 72.09 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 278.51 g; W tym cukry: 97.66 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sód: 1856.12 mg;	Wartość energetyczna: 3021.31 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 109.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 418.06 g; W tym cukry: 108.13 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sód: 3563.82 mg;	Wartość energetyczna: 2453.02 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; W tym cukry: 66.12 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sód: 3422.62 mg;	Wartość energetyczna: 2303.18 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; W tym cukry: 66.72 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sód: 2751.87 mg;	Wartość energetyczna: 2557.61 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sód: 3663.67 mg;	Wartość energetyczna: 2452.29 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 103.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 293.53 g; W tym cukry: 36.87 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sód: 3651.65 mg;	Wartość energetyczna: 2215.50 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 329.46 g; W tym cukry: 30.20 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sód: 3762.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2026-03-29 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, MLE) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 50 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 50 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, MLE) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 50 g (MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.)
	II SN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 12,5 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 120 g Zrazik wiewprzowy gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik wiewprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik wiewprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)				Maślanka 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Pomidor 80 g	
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g	
		Wartość energetyczna: 2670.88 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 373.44 g; W tym cukry: 94.46 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sód: 3504.95 mg;	Wartość energetyczna: 1976.27 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 261.82 g; W tym cukry: 129.94 g; Błonnik pok.: 13.77 g; Sód: 1779.96 mg;	Wartość energetyczna: 3119.34 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 106.52 g; Kw. tł. nasy.: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 443.23 g; W tym cukry: 129.38 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sód: 3686.14 mg;	Wartość energetyczna: 2302.67 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 342.78 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 3047.44 mg;	Wartość energetyczna: 2246.67 kcal; Białko ogółem: 141.62 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 316.63 g; W tym cukry: 62.80 g; Błonnik pok.: 12.81 g; Sód: 2501.64 mg;	Wartość energetyczna: 2439.42 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 17.49 g; Sód: 3139.19 mg;	Wartość energetyczna: 2312.14 kcal; Białko ogółem: 133.39 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 295.42 g; W tym cukry: 59.00 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sód: 3795.91 mg;	Wartość energetyczna: 2066.72 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 283.06 g; W tym cukry: 21.68 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sód: 3477.99 mg;

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Masło 83% tł. 20 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, Pomidor 80 g) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Ser topiony 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, Pomidor 40 g) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Salata zielona 10 g	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, Pomidor 80 g) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Masło 83% tł. 20 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, Pomidor 80 g) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, Pomidor 80 g) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Twarożek 50 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, Pomidor 80 g) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, Pomidor 80 g) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, Pomidor 80 g) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 20 g
	II SN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, Pomidor 7,5 g)
Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 160 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (RYB, MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 15 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Ogórek kiszony 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 50 g (RYB, MLE) Salata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 50 g (RYB, MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 50 g (RYB, MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 50 g (RYB, MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (RYB, MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 50 g (RYB, MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 2,5 g
	Wartość energetyczna: 2462,78 kcal; Białko ogółem: 86,47 g; Tłuszcz: 83,05 g; Kw. tł. nasy.: 41,33 g; Węglowodany ogółem: 365,26 g; W tym cukry: 103,93 g; Błonnik pok.: 26,10 g; Sód: 3997,15 mg;	Wartość energetyczna: 1895,99 kcal; Białko ogółem: 70,83 g; Tłuszcz: 53,49 g; Kw. tł. nasy.: 23,35 g; Węglowodany ogółem: 293,47 g; W tym cukry: 119,56 g; Błonnik pok.: 15,57 g; Sód: 2015,10 mg;	Wartość energetyczna: 2795,56 kcal; Białko ogółem: 99,93 g; Tłuszcz: 87,83 g; Kw. tł. nasy.: 44,17 g; Węglowodany ogółem: 423,80 g; W tym cukry: 139,07 g; Błonnik pok.: 27,50 g; Sód: 4161,65 mg;	Wartość energetyczna: 2385,84 kcal; Białko ogółem: 88,58 g; Tłuszcz: 69,92 g; Kw. tł. nasy.: 34,34 g; Węglowodany ogółem: 371,84 g; W tym cukry: 107,36 g; Błonnik pok.: 25,54 g; Sód: 3159,62 mg;	Wartość energetyczna: 2058,71 kcal; Białko ogółem: 99,80 g; Tłuszcz: 51,47 g; Kw. tł. nasy.: 12,72 g; Węglowodany ogółem: 315,51 g; W tym cukry: 66,31 g; Błonnik pok.: 19,14 g; Sód: 3017,71 mg;	Wartość energetyczna: 2052,01 kcal; Białko ogółem: 85,64 g; Tłuszcz: 61,70 g; Kw. tł. nasy.: 23,24 g; Węglowodany ogółem: 307,77 g; W tym cukry: 62,11 g; Błonnik pok.: 20,64 g; Sód: 3400,41 mg;	Wartość energetyczna: 1921,06 kcal; Białko ogółem: 84,57 g; Tłuszcz: 59,50 g; Kw. tł. nasy.: 26,23 g; Węglowodany ogółem: 290,16 g; W tym cukry: 53,05 g; Błonnik pok.: 35,80 g; Sód: 3930,36 mg;	Wartość energetyczna: 2063,15 kcal; Białko ogółem: 93,30 g; Tłuszcz: 65,79 g; Kw. tł. nasy.: 25,08 g; Węglowodany ogółem: 293,83 g; W tym cukry: 40,12 g; Błonnik pok.: 23,14 g; Sód: 3623,99 mg;

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 80 g
		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ) Makaron 100 g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńia duszona* z marchewką 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńia duszona* z marchewką 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 200 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) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńia duszona* z marchewką 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńia duszona* z marchewką 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ) Pomidor 40 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g
		Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g
PN	Wartość energetyczna: 2487.19 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 334.36 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sód: 4593.50 mg;	Wartość energetyczna: 1894.49 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 273.19 g; W tym cukry: 94.87 g; Błonnik pok.: 11.43 g; Sód: 2424.43 mg;	Wartość energetyczna: 2807.65 kcal; Białko ogółem: 133.52 g; Tłuszcz: 94.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sód: 4454.69 mg;	Wartość energetyczna: 2379.73 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 348.67 g; W tym cukry: 74.53 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sód: 3915.08 mg;	Wartość energetyczna: 2434.14 kcal; Białko ogółem: 145.24 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 345.26 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sód: 3499.43 mg;	Wartość energetyczna: 2678.11 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 386.55 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sód: 4070.39 mg;	Wartość energetyczna: 2246.45 kcal; Białko ogółem: 131.54 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 290.50 g; W tym cukry: 34.64 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sód: 3955.55 mg;	Wartość energetyczna: 2485.31 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 332.89 g; W tym cukry: 42.68 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sód: 4297.76 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,