

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO D01 Podstawowa	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO D02 Latwo strawna	KRK- PRO D05 Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- PRO D10 Przetarta (Niskoresztkowa,mielona)	KRK- PRO D03 z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	KRK- PRO D03/D10 Z ogr. lat. przysw. węgl./Przet
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 40 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao z makiem b/c 250 ml (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Salata zielona 20 g
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 80% 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.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Buraczkii gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 120 g Dramstik z kurczaka pieczony 60 g Buraczkii gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczkii gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczkii gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczkii gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe mielone 120 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczkii gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczkii gotowane drobno tarte b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe mielone 120 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczkii gotowane drobno tarte (bez cukru) 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Budyń waniliowy z/c 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Budyń waniliowy z/c 150 ml (GLU PSZ, MLE.)				Budyń waniliowy b/c 150 ml (GLU PSZ, MLE.)	
Kolejaja	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 Twarożek 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 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 1szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 40 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 Twarożek 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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 Twarożek 30 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 80 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE) 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: 2620.53 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 93.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 350.62 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sód: 3728.39 mg;	Wartość energetyczna: 1889.22 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 287.55 g; W tym cukry: 144.63 g; Błonnik pok.: 15.20 g; Sód: 2034.13 mg;	Wartość energetyczna: 3139.55 kcal; Białko ogółem: 135.46 g; Tłuszcz: 99.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 450.70 g; W tym cukry: 146.67 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sód: 3907.79 mg;	Wartość energetyczna: 2358.82 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 337.11 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sód: 3373.60 mg;	Wartość energetyczna: 2149.81 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 318.86 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 16.64 g; Sód: 2719.80 mg;	Wartość energetyczna: 2395.26 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 355.89 g; W tym cukry: 83.76 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sód: 3566.60 mg;	Wartość energetyczna: 2689.44 kcal; Białko ogółem: 136.54 g; Tłuszcz: 101.93 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 338.69 g; W tym cukry: 50.16 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sód: 3771.77 mg;	Wartość energetyczna: 2166.89 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 313.65 g; W tym cukry: 42.58 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sód: 3616.54 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO D01 Podstawowa	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO D02 Łatwo strawna	KRK- PRO D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- PRO D10 Przetarta (Niskoresztkowa,mielona)	KRK- PRO D03 Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	KRK- PRO D03/D10 Z ogr. lat. przysw. węgl./Przet
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 40 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <b>SOJ</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g
	II ŚN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )					Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Ser żółty 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurzej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 2,5 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bigos 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 200 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Kłopsik wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kłopsik wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku pomarańczowym z/c 150 ml					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Sałatka jarzynowa PROSZ 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g ( <b>SEZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Sałatka jarzynowa PROSZ 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Sałatka jarzynowa PROSZ 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g ( <b>SEZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> )
	PN	Banan 1szt. 1 szt					Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurzej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 2,5 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurzej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 2,5 g
	Wartość energetyczna: 2551.03 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 379.79 g; W tym cukry: 105.64 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sód: 494.166 mg;	Wartość energetyczna: 2115.44 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 307.87 g; W tym cukry: 143.84 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sód: 2115.60 mg;	Wartość energetyczna: 2887.31 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 98.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 406.29 g; W tym cukry: 138.85 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sód: 3199.65 mg;	Wartość energetyczna: 2352.76 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 371.29 g; W tym cukry: 96.31 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sód: 3246.03 mg;	Wartość energetyczna: 2219.08 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 357.03 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sód: 2581.39 mg;	Wartość energetyczna: 2610.78 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 406.24 g; W tym cukry: 99.28 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sód: 3297.69 mg;	Wartość energetyczna: 2564.09 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 92.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 357.76 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sód: 3089.71 mg;	Wartość energetyczna: 2204.77 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 308.67 g; W tym cukry: 38.86 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sód: 3570.03 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO D01 Podstawowa	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO D02 Łatwo strawna	KRK- PRO D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- PRO D10 Przetarta (Niskoresztkowa,mielona)	KRK- PRO D03 z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	KRK- PRO D03/D10 z ogr. lat. przysw. węgl./Przet	
2026-04-03 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Mandarynka 2 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem (truskawowy) 25g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem (truskawowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE)	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) Dżem (truskawowy) 50 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Jabłko 150 g	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 110 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłkocięte 1szt. 1 szt
		II ŚN	Wafle ryżowe 30 g					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 45 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Salata zielona 5 g
Obiad	Dyniowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB, PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB, PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB, PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Galaretko o smaku wiśniowym 150 g					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 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 1szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 40 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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, SO2.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 50 g (JAJ, MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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	
	Wartość energetyczna: 2535.51 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 381.44 g; W tym cukry: 111.84 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sód: 2705.66 mg;	Wartość energetyczna: 1847.52 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 295.20 g; W tym cukry: 110.89 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sód: 1403.79 mg;	Wartość energetyczna: 2843.57 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 438.37 g; W tym cukry: 120.75 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sód: 2654.55 mg;	Wartość energetyczna: 2341.62 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 356.22 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sód: 2715.62 mg;	Wartość energetyczna: 2214.51 kcal; Białko ogółem: 123.53 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 334.17 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2926.36 mg;	Wartość energetyczna: 2268.50 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sód: 3398.51 mg;	Wartość energetyczna: 2346.68 kcal; Białko ogółem: 130.88 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 290.12 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sód: 2841.60 mg;	Wartość energetyczna: 2269.06 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 328.34 g; W tym cukry: 41.92 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sód: 3049.82 mg;	

	KRK- PRO D01 Podstawowa	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO D02 Łatwo strawna	KRK- PRO D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- PRO D10 Przetarta (Niskoresztkowa,mielona)	KRK- PRO D03 z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	KRK- PRO D03/D10 Z ogr. łat. przysw. węgl./Przet	
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Hummus z ciecierzycy 30 g Sałata lodowa 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g	Płatki pszenne 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Hummus z ciecierzycy 30 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Hummus z ciecierzycy 30 g Sałata lodowa 20 g 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
			Jabłko 150 g					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> )	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> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> )	Selerowa z ziemniakami 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> )	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> )	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt brzoskwiwny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	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 2szt Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata 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 Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pomidor 80 g Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )	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 Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 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> ) Sałata 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> ) Sałata zielona 2,5 g	
		Wartość energetyczna: 2183.63 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sód: 3239.64 mg;	Wartość energetyczna: 1935.56 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 304.84 g; W tym cukry: 104.36 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sód: 1911.43 mg;	Wartość energetyczna: 2571.96 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 410.85 g; W tym cukry: 112.58 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sód: 3577.37 mg;	Wartość energetyczna: 2186.00 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 346.66 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sód: 2685.80 mg;	Wartość energetyczna: 2054.92 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 43.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 15.95 g; Sód: 2614.17 mg;	Wartość energetyczna: 2091.82 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; W tym cukry: 67.04 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sód: 3135.77 mg;	Wartość energetyczna: 2281.44 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sód: 3703.24 mg;	Wartość energetyczna: 2262.45 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; W tym cukry: 45.34 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sód: 3809.44 mg;

	KRK- PRO D01 Podstawowa	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO D02 Latwo strawna	KRK- PRO D05 Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- PRO D10 Przetarta (Niskoresztkowa,mielona)	KRK- PRO D03 z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	KRK- PRO D03/D10 Z ogr. lat. przysw. węgl./Przet
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Kasza manna 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> ) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 50 g ( <u>MLE</u> )	Bulka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 50 g ( <u>MLE</u> )	Kasza manna 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> ) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 50 g ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 20 g
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Paszet Ciechanowski-Paszet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 12,5 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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	Żurek z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Cwikla z chrzanem 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 120 g Zrazik wiewprzowy gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Cwikla z chrzanem 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik wiewprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cwikla z chrzanem 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cwikla z chrzanem 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik wiewprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )	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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g
	PN		Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			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: 2535.34 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 373.72 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 3854.05 mg;	Wartość energetyczna: 2065.10 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 299.38 g; W tym cukry: 138.11 g; Błonnik pok.: 14.09 g; Sód: 2048.23 mg;	Wartość energetyczna: 3092.30 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 98.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 455.91 g; W tym cukry: 135.45 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sód: 4055.24 mg;	Wartość energetyczna: 2348.40 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 350.83 g; W tym cukry: 77.58 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sód: 3552.86 mg;	Wartość energetyczna: 2341.77 kcal; Białko ogółem: 141.30 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 18.19 g; Sód: 2968.50 mg;	Wartość energetyczna: 2371.89 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 365.51 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sód: 3604.90 mg;	Wartość energetyczna: 2077.77 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 279.22 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sód: 3493.49 mg;	Wartość energetyczna: 2063.91 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 294.99 g; W tym cukry: 29.37 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sód: 3536.44 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO D01 Podstawowa	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO D02 Łatwo strawna	KRK- PRO D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- PRO D10 Przetarta (Niskoresztkowa,mielona)	KRK- PRO D03 Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	KRK- PRO D03/D10 Z ogr. lat. przysw. węgl./Przet	
2026-04-06 poniedziałek	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) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego/wody 30 g (SOJ.) Pomidor 40 g Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 10 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Platki pszenne na mleku 400 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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, 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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g
		II ŚN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g 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) Salata zielona 2,5 g
2026-04-06 poniedziałek	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 120 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
2026-04-06 poniedziałek	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 2szt Poleđwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa PRO 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	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 Poleđwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa PRO 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 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Poleđwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta PRO 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 30 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 Poleđwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Poleđwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Poleđwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa PRO 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 30 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 Poleđwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta PRO 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				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: 2929.78 kcal; Białko ogółem: 132.78 g; Tłuszcz: 106.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sód: 4207.10 mg;	Wartość energetyczna: 2017.77 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 279.00 g; W tym cukry: 109.39 g; Błonnik pok.: 17.09 g; Sód: 2477.06 mg;	Wartość energetyczna: 3180.54 kcal; Białko ogółem: 146.04 g; Tłuszcz: 116.81 g; Kw. tł. nasy.: 45.00 g; Węglowodany ogółem: 379.63 g; W tym cukry: 131.95 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sód: 4048.76 mg;	Wartość energetyczna: 2693.66 kcal; Białko ogółem: 131.54 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 349.01 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sód: 3940.71 mg;	Wartość energetyczna: 2481.26 kcal; Białko ogółem: 129.89 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sód: 3235.30 mg;	Wartość energetyczna: 2480.09 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 369.16 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sód: 3939.81 mg;	Wartość energetyczna: 2571.85 kcal; Białko ogółem: 141.47 g; Tłuszcz: 106.90 g; Kw. tł. nasy.: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 292.91 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sód: 3794.57 mg;	Wartość energetyczna: 1973.56 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 304.87 g; W tym cukry: 38.89 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sód: 3708.44 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO D01 Podstawowa	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO D02 Łatwo strawna	KRK- PRO D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- PRO D10 Przetarta (Niskoresztkowa,mielona)	KRK- PRO D03 z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	KRK- PRO D03/D10 Z ogr. łat. przysw. węgl./Przet
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) 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> ) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Twarożek 30 g (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) 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> ) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 40 g Twarożek 30 g (MLE)	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 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.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) 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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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 (MLE)	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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) 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> ) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Twarożek 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Twarożek 30 g (MLE)	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) 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> ) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 30 g (MLE)
	II ŚN		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Ser żółty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń śmietankowy z/c 150 ml (GLU PSZ, MLE)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE)
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)				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 ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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 ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 2,5 g
	Wartość energetyczna: 2167.06 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 359.07 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sód: 3162.48 mg;	Wartość energetyczna: 1741.97 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 275.53 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 13.05 g; Sód: 1830.07 mg;	Wartość energetyczna: 2442.28 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 398.97 g; W tym cukry: 93.70 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sód: 3139.01 mg;	Wartość energetyczna: 2160.52 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 357.00 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sód: 3155.35 mg;	Wartość energetyczna: 2083.48 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 353.74 g; W tym cukry: 68.61 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sód: 2458.92 mg;	Wartość energetyczna: 2357.42 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 381.52 g; W tym cukry: 76.06 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sód: 3328.53 mg;	Wartość energetyczna: 2219.23 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; W tym cukry: 38.61 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sód: 3247.23 mg;	Wartość energetyczna: 2280.82 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 330.40 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sód: 3397.79 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO D01 Podstawowa	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO D02 Łatwo strawna	KRK- PRO D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- PRO D10 Przetarta (Niskoresztkowa,mielona)	KRK- PRO D03 Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	KRK- PRO D03/D10 Z ogr. lat. przysw. węgl./Przet	
2026-04-08 środa	Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Hummus 30 g ( <b>SEZ</b> )	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> )	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Hummus 30 g ( <b>SEZ</b> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Hummus 30 g ( <b>SEZ</b> )
		II ŚN		Wafle ryżowe 30 g				Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Ser żółty 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 7,5 g
2026-04-08 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Schab wieprzowy pieczony 120 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Schab wieprzowy pieczony 120 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Schab wieprzowy pieczony 120 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Schab wieprzowy pieczony 120 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Galaretką o smaku truskawkowym 150 g				Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g
2026-04-08 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 15 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 50 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 100 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 50 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 100 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 50 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 100 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 50 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 100 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 50 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 100 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> )
		PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 2,5 g
		Wartość energetyczna: 2356.16 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sód: 4004.45 mg;	Wartość energetyczna: 1880.68 kcal; Białko ogółem: 75.23 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 288.35 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 17.30 g; Sód: 2361.99 mg;	Wartość energetyczna: 2581.68 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 372.32 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sód: 3620.80 mg;	Wartość energetyczna: 2275.23 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 74.62 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sód: 3419.32 mg;	Wartość energetyczna: 2282.21 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 363.17 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sód: 2908.16 mg;	Wartość energetyczna: 2512.23 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 389.80 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sód: 3644.76 mg;	Wartość energetyczna: 2292.55 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 301.77 g; W tym cukry: 47.34 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sód: 3674.85 mg;	Wartość energetyczna: 2385.68 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 365.85 g; W tym cukry: 59.65 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sód: 3636.59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO D01 Podstawowa	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO D02 Łatwo strawna	KRK- PRO D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- PRO D10 Przetarta (Niskoresztkowa,mielona)	KRK- PRO D03 Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	KRK- PRO D03/D10 Z ogr. łat. przysw. węgl./Przet.	
2026-04-09 czwartek	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) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g	Kasza manna 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) Twarożek 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 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.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Twarożek 80 g (MLE)	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 Twarożek 80 g (MLE)	Kasza manna 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 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.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		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) 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) Salata zielona 2,5 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony 120 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 120 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (BUKiet PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony 120 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony 120 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ)	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony 120 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ)	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)				Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Paszlet z fasoli 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.)	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 Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Paszlet z fasoli 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo z natką pietruszki 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 wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Paszlet z fasoli 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.)	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 wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE)
	PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				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: 2670.65 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz: 111.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 366.15 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sód: 3265.96 mg;	Wartość energetyczna: 1950.85 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 272.75 g; W tym cukry: 96.62 g; Błonnik pok.: 12.05 g; Sód: 1872.75 mg;	Wartość energetyczna: 2952.71 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 122.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 397.20 g; W tym cukry: 108.62 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sód: 3031.15 mg;	Wartość energetyczna: 2045.58 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; W tym cukry: 69.23 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sód: 2967.95 mg;	Wartość energetyczna: 2150.90 kcal; Białko ogółem: 120.75 g; Tłuszcz: 41.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 331.61 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 12.10 g; Sód: 2482.83 mg;	Wartość energetyczna: 2378.97 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 362.16 g; W tym cukry: 79.34 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sód: 3102.07 mg;	Wartość energetyczna: 2376.32 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; W tym cukry: 45.66 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sód: 2548.02 mg;	Wartość energetyczna: 2207.82 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; W tym cukry: 40.73 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sód: 3167.19 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO D01 Podstawowa	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO D02 Łatwa strawna	KRK- PRO D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- PRO D10 Przetarta (Niskoresztkowa,mielona)	KRK- PRO D03 Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	KRK- PRO D03/D10 Z ogr. lat. przysw. węgl./Przet	
2026-04-10 piątek	Śniadanie	Masło 83% tł. 20 g (MLE) Povidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem (brzoskwinowy) 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Povidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (brzoskwinowy) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE)	Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłkopięczone 1szt. 1 szt
		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 30 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 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.) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	
	Banan 1szt. 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 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	
PN	Wartość energetyczna: 2458.51 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 389.00 g; W tym cukry: 122.62 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sód: 2914.70 mg;	Wartość energetyczna: 1955.85 kcal; Białko ogółem: 67.59 g; Tłuszcz: 43.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 335.72 g; W tym cukry: 165.00 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sód: 1382.78 mg;	Wartość energetyczna: 2894.56 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 462.99 g; W tym cukry: 177.42 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sód: 2947.30 mg;	Wartość energetyczna: 2415.67 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 385.31 g; W tym cukry: 103.83 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sód: 2665.69 mg;	Wartość energetyczna: 2320.90 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sód: 2786.29 mg;	Wartość energetyczna: 2323.48 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 379.05 g; W tym cukry: 73.27 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sód: 3166.64 mg;	Wartość energetyczna: 2285.23 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 300.43 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sód: 3058.25 mg;	Wartość energetyczna: 2118.62 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 328.50 g; W tym cukry: 52.73 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sód: 3206.88 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,