

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 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. wegl./Przet
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus z ciecierzycy 30 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałata lodowa 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 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 pieczone 1szt. 1 szt
	II SN		Jabłko 150 g					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piersz 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	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Surowka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Surowka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</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>) Kalfalior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Jogurt brzoskwiwowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Banan 1szt. 1 szt 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 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 15 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Banan 1szt. 1 szt 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 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos vinegret 10 ml	Banan 1szt. 1 szt 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna-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 wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna-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 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos vinegret 10 ml	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 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	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 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 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>) Piersz 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 Piersz 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: 2474.89 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 391.52 g; W tym cukry: 119.52 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sód: 2844.74 mg;	Wartość energetyczna: 2164.55 kcal; Białko ogółem: 75.43 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 345.49 g; W tym cukry: 161.66 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sód: 1545.77 mg;	Wartość energetyczna: 2752.83 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 430.63 g; W tym cukry: 170.27 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sód: 2905.45 mg;	Wartość energetyczna: 2610.16 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 401.42 g; W tym cukry: 104.67 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sód: 2803.87 mg;	Wartość energetyczna: 2175.51 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 43.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 343.67 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 14.10 g; Sód: 2725.60 mg;	Wartość energetyczna: 2281.41 kcal; Białko ogółem: 81.42 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 370.00 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sód: 3343.20 mg;	Wartość energetyczna: 2391.10 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; W tym cukry: 52.05 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sód: 3334.10 mg;	Wartość energetyczna: 2323.75 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; W tym cukry: 44.56 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sód: 3904.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 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	
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g
		II Śni	Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)						
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Bitka z szynki wiewprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 120 g Klopsik wiewprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Bitka z szynki wiewprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Bitka z szynki wiewprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Klopsik wiewprzowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Klopsik wiewprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Bitka z szynki wiewprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Klopsik wiewprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
Kolejka	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 2 szt Szynka na kartki-wiewprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna 70 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 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 2 szt Szynka na kartki-wiewprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka na kartki-wiewprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 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 2 szt Szynka na kartki-wiewprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka na kartki-wiewprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka na kartki-wiewprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 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
<p>Wartość energetyczna: 2583.47 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 368.45 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sód: 3237.69 mg;</p> <p>Wartość energetyczna: 1880.98 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 285.91 g; W tym cukry: 92.96 g; Błonnik pok.: 14.53 g; Sód: 1957.82 mg;</p> <p>Wartość energetyczna: 2918.01 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 423.42 g; W tym cukry: 105.98 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sód: 3425.39 mg;</p> <p>Wartość energetyczna: 2480.88 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 363.04 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sód: 2916.06 mg;</p> <p>Wartość energetyczna: 2433.90 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 369.81 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 17.16 g; Sód: 2129.20 mg;</p> <p>Wartość energetyczna: 2604.86 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 393.37 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sód: 2777.30 mg;</p> <p>Wartość energetyczna: 2474.98 kcal; Białko ogółem: 118.38 g; Tłuszcz: 91.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; W tym cukry: 44.52 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sód: 3059.07 mg;</p> <p>Wartość energetyczna: 2435.23 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 351.01 g; W tym cukry: 44.27 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sód: 3073.44 mg;</p>									

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 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. wegl./Przet	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	
	II ŚN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt							Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Ser żółty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Pieczarka z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarka z makaronem 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarka z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarka z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń waniliowy z/c 150 ml (GLU PSZ, MLE.)							Budyń waniliowy b/c 150 ml (GLU PSZ, MLE.)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeniński 50 g (RYB, SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SEL) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeniński 50 g (RYB, SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (RYB.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (RYB.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko 1 szt 1 szt	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 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (RYB.) Jabłko 1 szt 1 szt	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 2 szt Paprykarz szczeniński 50 g (RYB, SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	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 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (RYB.) Jabłko 1 szt 1 szt	
	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 (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
	Wartość energetyczna: 2183.09 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 323.67 g; W tym cukry: 75.90 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sód: 3513.94 mg;	Wartość energetyczna: 1718.98 kcal; Białko ogółem: 70.85 g; Tłuszcz: 44.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 273.65 g; W tym cukry: 131.05 g; Błonnik pok.: 15.40 g; Sód: 1971.42 mg;	Wartość energetyczna: 2623.60 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 398.34 g; W tym cukry: 120.53 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sód: 3691.28 mg;	Wartość energetyczna: 2194.37 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 330.98 g; W tym cukry: 81.00 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sód: 3306.55 mg;	Wartość energetyczna: 2099.53 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sód: 2840.87 mg;	Wartość energetyczna: 2269.04 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 359.46 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sód: 3448.94 mg;	Wartość energetyczna: 2246.24 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 294.77 g; W tym cukry: 46.07 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sód: 3671.06 mg;	Wartość energetyczna: 2105.17 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sód: 3492.63 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g 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.) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser topiony 30 g (MLE) Papryka świeża 70 g 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.) Salata zielona 20 g	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) Ser topiony 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g 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.) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 50 g (MLE) Pomidor 80 g 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.) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 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.o smaku naturalnym z zieleni 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g 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 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka na kartki, wędzona,parzona 30 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 50 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka na kartki, wędzona,parzona 30 g Salata zielona 20 g
	II SN	Jogurt truskawkowy 150g 1szt (MLE)						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Salatka szwedzka 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Salatka szwedzka b/c 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt					Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
Kolejka	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 2 szt Połędwica Sopocka 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 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 1 szt Połędwica Sopocka 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 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 2 szt Połędwica Sopocka 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 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 2 szt Połędwica Sopocka 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 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 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 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 2 szt Połędwica Sopocka 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.)	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)					Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 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
	Wartość energetyczna: 2462.38 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 364.71 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sód: 4572.48 mg;	Wartość energetyczna: 1864.35 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 259.62 g; W tym cukry: 101.94 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sód: 2273.65 mg;	Wartość energetyczna: 2779.54 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 101.53 g; Kw. tł. nasy.: 43.90 g; Węglowodany ogółem: 358.54 g; W tym cukry: 111.70 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sód: 4423.15 mg;	Wartość energetyczna: 2405.59 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 358.54 g; W tym cukry: 58.76 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sód: 3554.93 mg;	Wartość energetyczna: 2361.94 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sód: 2937.26 mg;	Wartość energetyczna: 2507.42 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 380.81 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sód: 3541.19 mg;	Wartość energetyczna: 2352.56 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 331.77 g; W tym cukry: 41.68 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sód: 3728.20 mg;	Wartość energetyczna: 2336.75 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 349.24 g; W tym cukry: 41.72 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sód: 3343.02 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 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	
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 30 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>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2.5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 12,5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pomidor 7,5 g	
Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 200 ml	
Kolejacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g	
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko-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 kunej 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 kunej 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: 2512.35 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 376.31 g; W tym cukry: 112.91 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sód: 2675.48 mg;	Wartość energetyczna: 2097.73 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 338.25 g; W tym cukry: 166.43 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sód: 1460.12 mg;	Wartość energetyczna: 3141.31 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 484.70 g; W tym cukry: 163.58 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sód: 2812.17 mg;	Wartość energetyczna: 2334.92 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 354.70 g; W tym cukry: 108.71 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 2834.60 mg;	Wartość energetyczna: 2224.98 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 336.64 g; W tym cukry: 93.61 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sód: 2871.68 mg;	Wartość energetyczna: 2343.74 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 368.13 g; W tym cukry: 100.43 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sód: 3376.02 mg;	Wartość energetyczna: 2312.25 kcal; Białko ogółem: 125.86 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 294.30 g; W tym cukry: 58.55 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sód: 2881.20 mg;	Wartość energetyczna: 2110.04 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 308.94 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sód: 3739.83 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 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	
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-więprz (homogenizowane,wędrz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-więprz (homogenizowane,wędrz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-więprz (homogenizowane,wędrz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30g (<u>MLE</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>) Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
		II ŚN	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 7,5 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	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz wieprzowy z warzywami 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Banan 1szt. 1 szt					Budyń śmietankowy b/c 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
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 2 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 2 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 2 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>)	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piersz 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 Piersz 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: 2478.08 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 363.52 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sód: 3585.01 mg;	Wartość energetyczna: 1925.28 kcal; Białko ogółem: 70.63 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 291.01 g; W tym cukry: 108.34 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sód: 2515.93 mg;	Wartość energetyczna: 2827.03 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 434.40 g; W tym cukry: 118.76 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sód: 4315.99 mg;	Wartość energetyczna: 2214.22 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; W tym cukry: 80.30 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sód: 3481.09 mg;	Wartość energetyczna: 2124.97 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; W tym cukry: 70.92 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sód: 2929.67 mg;	Wartość energetyczna: 2433.61 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 359.70 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sód: 3908.23 mg;	Wartość energetyczna: 2347.21 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 325.75 g; W tym cukry: 36.79 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sód: 2941.44 mg;	Wartość energetyczna: 2297.48 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sód: 3805.69 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 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	
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
			Banan 1szt. 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2.5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g
II SN									
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Budyń z uducha kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Budyń z uducha kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Budyń z uducha kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)				Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		
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 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2.5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g	
	Wartość energetyczna: 2440.65 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sód: 3403.06 mg;	Wartość energetyczna: 1960.35 kcal; Białko ogółem: 71.67 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; W tym cukry: 176.14 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sód: 1772.56 mg;	Wartość energetyczna: 2957.21 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 449.25 g; W tym cukry: 166.17 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sód: 3531.85 mg;	Wartość energetyczna: 2307.62 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 357.15 g; W tym cukry: 102.20 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sód: 3026.68 mg;	Wartość energetyczna: 2143.09 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 339.14 g; W tym cukry: 91.22 g; Błonnik pok.: 16.28 g; Sód: 2409.11 mg;	Wartość energetyczna: 2286.45 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 380.06 g; W tym cukry: 97.13 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sód: 3194.42 mg;	Wartość energetyczna: 2321.95 kcal; Białko ogółem: 119.61 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 291.85 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sód: 3259.71 mg;	Wartość energetyczna: 2092.33 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sód: 3200.35 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 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	
2026-05-18 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
			Biskopki b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
			Budyń śmietankowy z/c 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Budyń śmietankowy b/c 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g
			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej skórki 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 kurzej skórki 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	
	PN	Wartość energetyczna: 2142.93 kcal; Białko ogółem: 71.94 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 358.03 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sód: 2883.35 mg;	Wartość energetyczna: 1775.16 kcal; Białko ogółem: 67.79 g; Tłuszcz: 44.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 288.46 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 12.44 g; Sód: 1660.76 mg;	Wartość energetyczna: 2605.23 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 431.81 g; W tym cukry: 105.61 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sód: 3071.05 mg;	Wartość energetyczna: 2142.93 kcal; Białko ogółem: 71.94 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 358.03 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sód: 2883.35 mg;	Wartość energetyczna: 2125.64 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 41.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 379.08 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sód: 2376.44 mg;	Wartość energetyczna: 2204.54 kcal; Białko ogółem: 69.86 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 379.93 g; W tym cukry: 74.60 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sód: 2978.04 mg;	Wartość energetyczna: 2202.45 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 303.36 g; W tym cukry: 36.56 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sód: 3104.83 mg;	Wartość energetyczna: 2118.26 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 305.59 g; W tym cukry: 26.36 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sód: 3486.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 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. wegl./Przet	
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, MLE) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twaróg 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, MLE) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg 30 g (MLE)	Makaron drobny na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg 30 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka (I) 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka (I) 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
			Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolejka	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 2 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami (I) 50 g (RYB, SEL.) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami (I) 50 g (RYB, SEL.) Pasta z kaliafora z natką pietruszki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami (I) 50 g (RYB, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami (I) 50 g (RYB, SEL.) Pasta z kaliafora z natką pietruszki 80 g	
			Jabłko 1 szt 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) 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: 2603.27 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sód: 3313.92 mg;	Wartość energetyczna: 1968.32 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 287.21 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sód: 1939.42 mg;	Wartość energetyczna: 3008.94 kcal; Białko ogółem: 125.90 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 452.68 g; W tym cukry: 91.99 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sód: 3067.53 mg;	Wartość energetyczna: 2437.89 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 369.17 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sód: 3178.96 mg;	Wartość energetyczna: 2404.45 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 373.07 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sód: 2550.60 mg;	Wartość energetyczna: 2601.85 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 83.80 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sód: 3152.29 mg;	Wartość energetyczna: 2518.03 kcal; Białko ogółem: 123.04 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; W tym cukry: 46.39 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sód: 3092.87 mg;	Wartość energetyczna: 2431.38 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; W tym cukry: 37.29 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sód: 3804.34 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 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	
2026-05-20 środa	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) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	
			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.)				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	
2026-05-20 środa	Obiad	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 120 g Klopsik drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Dynia duszona z marchewką * 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z marchewką * 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Klopsik drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z marchewką * 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Klopsik drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z marchewką * 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
			Budyń waniliowy z/c 150 ml (GLU PSZ, MLE.)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
2026-05-20 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Papryka świeża 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Papryka świeża 100 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (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 2 szt Papryka świeża 100 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (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 1 szt Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 100 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	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 2 szt Twarożek 50 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	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 2 szt Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 100 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	
			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszkwinia 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: 2429.00 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 377.60 g; W tym cukry: 102.87 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sód: 2629.99 mg;	Wartość energetyczna: 1904.98 kcal; Białko ogółem: 63.60 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 299.01 g; W tym cukry: 126.49 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sód: 1430.33 mg;	Wartość energetyczna: 2860.88 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 88.50 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 446.68 g; W tym cukry: 131.37 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sód: 2860.14 mg;	Wartość energetyczna: 2353.24 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 365.54 g; W tym cukry: 105.89 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sód: 2806.93 mg;	Wartość energetyczna: 2442.02 kcal; Białko ogółem: 118.31 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 349.10 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sód: 2480.55 mg;	Wartość energetyczna: 2339.56 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 386.46 g; W tym cukry: 100.12 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sód: 2947.38 mg;	Wartość energetyczna: 2168.19 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 295.56 g; W tym cukry: 45.45 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sód: 3209.62 mg;	Wartość energetyczna: 2112.99 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; W tym cukry: 53.37 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 3424.64 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,