

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	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>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g	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>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	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>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt						
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)						
Kolacja	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem 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 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 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana plastry 100 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>) Bułka pszenna długa krojona 125 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 z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z ciecierzycy 70 g (<u>SEL</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 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z ciecierzycy 70 g (<u>SEL</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 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 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>) Marchew gotowana plastry 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2615.61 kcal; Białko ogółem: 119.74 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 394.84 g; W tym cukry: 102.26 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sód: 3349.99 mg;	Wartość energetyczna: 2118.99 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; W tym cukry: 160.50 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sód: 1931.21 mg;	Wartość energetyczna: 3135.07 kcal; Białko ogółem: 134.61 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 493.47 g; W tym cukry: 152.93 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sód: 3462.68 mg;	Wartość energetyczna: 2495.40 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 384.08 g; W tym cukry: 105.19 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sód: 3367.66 mg;	Wartość energetyczna: 2332.73 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 369.80 g; W tym cukry: 99.60 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sód: 2636.10 mg;	Wartość energetyczna: 2497.58 kcal; Białko ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 368.57 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sód: 3327.90 mg;	Wartość energetyczna: 2515.56 kcal; Białko ogółem: 135.97 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 343.26 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sód: 3494.53 mg;	Wartość energetyczna: 2439.61 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 333.17 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sód: 3625.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 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	
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dżem (brzoskwinowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
			Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</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	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)					Kisiel o smaku truskawkowym 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 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 jajeczno-brokulowa 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta jajeczno-brokulowa 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta jajeczno-brokulowa 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jajeczno-brokulowa 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
PN			Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 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: 2437.67 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 362.92 g; W tym cukry: 90.57 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sód: 2924.91 mg;	Wartość energetyczna: 2033.04 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 42.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 340.20 g; W tym cukry: 140.39 g; Błonnik pok.: 16.38 g; Sód: 1375.58 mg;	Wartość energetyczna: 3128.62 kcal; Białko ogółem: 122.07 g; Tłuszcz: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 485.84 g; W tym cukry: 147.29 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sód: 3071.21 mg;	Wartość energetyczna: 2367.99 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 377.33 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sód: 2622.12 mg;	Wartość energetyczna: 2155.36 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sód: 2650.07 mg;	Wartość energetyczna: 2287.78 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 372.56 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sód: 3196.92 mg;	Wartość energetyczna: 2215.89 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 289.59 g; W tym cukry: 49.55 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sód: 3019.10 mg;	Wartość energetyczna: 2328.87 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 384.04 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sód: 3866.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO D01 Podstawowa	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO D02 Łatwo strawna	KRK- PRO D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- PRO D10 Przetarta (Niskoresztkowa,mielona)	KRK- PRO D03 z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	KRK- PRO D03/D10 z ogr. łat. przysw. węgl./Przet
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 15 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tuszczone do smarowania (70%) 10 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 20 g
			Jabłko 150 g				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczone do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Dramстик z kurczaka pieczony 120 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ)	Ogórkowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Dramстик z kurczaka pieczony 120 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ)	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Dramстик z kurczaka pieczony 120 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ)	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Dramстик z kurczaka pieczony 120 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ)	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe mielone w sosie w/l 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Dramстик z kurczaka pieczony 120 g Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ)	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Budyń czekoladowy z/c 150 ml (GLU PSZ, MLE, może zawierać: ORZ, SEL, GOR, SEZ)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczone 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
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tuszczone 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 (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salatka z ryżu i brokułów 70 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	
			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczone do smarowania (70%) 2,5 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 2,5 g
PN								
	Wartość energetyczna: 2554.11 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 97.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sód: 3795.75 mg;	Wartość energetyczna: 1880.63 kcal; Białko ogółem: 72.09 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 278.51 g; W tym cukry: 97.66 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sód: 2469.32 mg;	Wartość energetyczna: 2994.31 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 106.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 418.06 g; W tym cukry: 108.13 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sód: 4177.02 mg;	Wartość energetyczna: 2402.78 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 347.70 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sód: 3307.02 mg;	Wartość energetyczna: 2243.94 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 331.37 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sód: 2636.27 mg;	Wartość energetyczna: 2507.37 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 360.05 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sód: 3548.07 mg;	Wartość energetyczna: 2429.05 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 101.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 293.46 g; W tym cukry: 36.71 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sód: 3536.05 mg;	Wartość energetyczna: 2165.26 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 329.39 g; W tym cukry: 30.04 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sód: 3647.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 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	
2026-05-24 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>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 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>) Serek homo o smaku naturalnym z zieleni 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Serek homo o smaku naturalnym z zieleni 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	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>) Serek homo o smaku naturalnym z zieleni 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 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>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</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>) Serek homo o smaku naturalnym z zieleni 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 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>)
			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 12,5 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</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	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kolekt schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Zrazik wiewprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kolekt schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik wiewprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik wiewprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
			Biszkoptowy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 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 kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków 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 kawalków 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: 2670.88 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 373.44 g; W tym cukry: 94.46 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sód: 3504.95 mg;	Wartość energetyczna: 1976.27 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 281.82 g; W tym cukry: 127.94 g; Błonnik pok.: 13.77 g; Sód: 1801.36 mg;	Wartość energetyczna: 3119.34 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 106.52 g; Kw. tł. nasy.: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 443.23 g; W tym cukry: 129.38 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sód: 3686.14 mg;	Wartość energetyczna: 2302.67 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 342.78 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 3073.02 mg;	Wartość energetyczna: 2246.67 kcal; Białko ogółem: 141.62 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 316.63 g; W tym cukry: 62.80 g; Błonnik pok.: 12.81 g; Sód: 2537.92 mg;	Wartość energetyczna: 2439.42 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 17.49 g; Sód: 3164.77 mg;	Wartość energetyczna: 2304.40 kcal; Białko ogółem: 132.22 g; Tłuszcz: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 295.32 g; W tym cukry: 59.08 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sód: 3670.59 mg;	Wartość energetyczna: 2058.98 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 282.96 g; W tym cukry: 21.65 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sód: 3384.77 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 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	
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wlepiwzych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wlepiwzych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z makiem 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) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wlepiwzych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wlepiwzych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wlepiwzych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Twarożek 50 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU, PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wlepiwzych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Twarożek 50 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wlepiwzych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Pomidor 80 g Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wlepiwzych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Pomidor 80 g Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.)					Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł. 2,5 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 7,5 g
2026-05-25 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 200 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 160 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU, PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU, PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU, PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml (może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)		
2026-05-25 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU, PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU, PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 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.) Sałata 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.) Sałata zielona 2,5 g	
	Wartość energetyczna: 2473.43 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 371.41 g; W tym cukry: 105.09 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sód: 2948.80 mg;	Wartość energetyczna: 1903.00 kcal; Białko ogółem: 69.00 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 297.52 g; W tym cukry: 119.96 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sód: 1649.18 mg;	Wartość energetyczna: 2793.53 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 87.43 g; Kw. tł. nasy.: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 428.98 g; W tym cukry: 140.60 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sód: 3427.26 mg;	Wartość energetyczna: 2377.40 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 375.23 g; W tym cukry: 107.17 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sód: 2975.06 mg;	Wartość energetyczna: 2050.28 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 318.90 g; W tym cukry: 66.12 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sód: 2844.69 mg;	Wartość energetyczna: 2043.58 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 311.16 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sód: 3227.39 mg;	Wartość energetyczna: 1900.61 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 293.69 g; W tym cukry: 54.97 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sód: 2978.93 mg;	Wartość energetyczna: 2043.71 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 295.57 g; W tym cukry: 40.38 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sód: 3487.97 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paszlet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 40 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 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paszlet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 80 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g
II ŚN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Twaróg półtłusty 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 Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 12,5 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona* z marchewką 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona* z marchewką 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona* z marchewką 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona* z marchewką 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolejca	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
PN		Mus- przecier owocowy jablko 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 polki 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 polki 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: 2480.69 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 83.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 335.99 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sód: 3857.86 mg;	Wartość energetyczna: 1889.95 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 273.99 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 11.51 g; Sód: 1804.63 mg;	Wartość energetyczna: 2801.15 kcal; Białko ogółem: 131.57 g; Tłuszcz: 94.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 375.82 g; W tym cukry: 100.97 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sód: 3719.05 mg;	Wartość energetyczna: 2366.83 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 348.50 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sód: 3373.84 mg;	Wartość energetyczna: 2421.24 kcal; Białko ogółem: 143.29 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 345.09 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sód: 2840.32 mg;	Wartość energetyczna: 2665.21 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 81.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 386.38 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sód: 3529.15 mg;	Wartość energetyczna: 2239.95 kcal; Białko ogółem: 129.59 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 292.12 g; W tym cukry: 36.31 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sód: 3219.91 mg;	Wartość energetyczna: 2472.41 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 332.72 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sód: 3756.52 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 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 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem 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 niejadanej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem 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 niejadanej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Buraczki gotowane drobno tartę 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 120 g Dramstik z kurczaka pieczony 60 g Buraczki gotowane drobno tartę 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Buraczki gotowane drobno tartę 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tartę 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tartę 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe mielone 120 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tartę 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe mielone 120 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tartę b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe mielone 120 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tartę (bez cukru) 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Budyń waniliowy z/c 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Budyń waniliowy z/c 150 ml (GLU PSZ, MLE.)				Budyń waniliowy b/c 150 ml (GLU PSZ, MLE.)	
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 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 Twarożek 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 30 g (MLE)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g
PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 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 niejadanej. 12,5 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 2,5 g
	Wartość energetyczna: 2682.97 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 97.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 356.53 g; W tym cukry: 87.23 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sód: 3940.53 mg;	Wartość energetyczna: 1920.11 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 290.44 g; W tym cukry: 146.45 g; Błonnik pok.: 16.10 g; Sód: 2140.14 mg;	Wartość energetyczna: 3201.99 kcal; Białko ogółem: 136.57 g; Tłuszcz: 103.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.06 g; Węglowodany ogółem: 456.61 g; W tym cukry: 150.42 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sód: 4119.93 mg;	Wartość energetyczna: 2420.59 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 84.91 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sód: 3585.61 mg;	Wartość energetyczna: 2149.81 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 318.86 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 16.64 g; Sód: 2719.80 mg;	Wartość energetyczna: 2395.26 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 355.89 g; W tym cukry: 83.76 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sód: 3566.60 mg;	Wartość energetyczna: 2751.88 kcal; Białko ogółem: 137.65 g; Tłuszcz: 106.14 g; Kw. tł. nasy.: 43.04 g; Węglowodany ogółem: 344.59 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sód: 3983.90 mg;	Wartość energetyczna: 2228.67 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sód: 3828.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g (SOJ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g (SOJ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g
II ŚN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 2,5 g Ser żółty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g	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	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bigos 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Jabiko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 200 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka wykwitnina z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka wykwitnina z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku pomarańczowym z/c 150 ml						Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
Kolejnia	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa PROSZ 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g (SEZ)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa PROSZ 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa PROSZ 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g (SEZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta PROSZ 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta PROSZ 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta PROSZ 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta PROSZ 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE)
PN	Banan 1szt. 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: 2532.50 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 379.85 g; W tym cukry: 105.22 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sód: 4930.26 mg;	Wartość energetyczna: 2096.91 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; W tym cukry: 143.42 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sód: 2104.20 mg;	Wartość energetyczna: 2868.79 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 96.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 406.15 g; W tym cukry: 138.43 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sód: 3188.25 mg;	Wartość energetyczna: 2334.23 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 371.15 g; W tym cukry: 95.89 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sód: 3234.63 mg;	Wartość energetyczna: 2200.56 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 356.89 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sód: 2569.99 mg;	Wartość energetyczna: 2592.25 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 406.10 g; W tym cukry: 98.86 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sód: 3286.29 mg;	Wartość energetyczna: 2351.57 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 310.62 g; W tym cukry: 36.23 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sód: 3076.31 mg;	Wartość energetyczna: 2186.24 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 308.53 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sód: 3558.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 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) Dżem (truskawowy) 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem (truskawowy) 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem (truskawowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 110 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II SN		Wafle ryżowe 30 g					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 45 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata zielona 5 g
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Budyń waniliowy z/c 150 ml (GLU PSZ, MLE)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
Kolejnia	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 40 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) 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: 2439.97 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 366.11 g; W tym cukry: 105.47 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sód: 2623.08 mg;	Wartość energetyczna: 1831.40 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 290.42 g; W tym cukry: 121.22 g; Błonnik pok.: 16.46 g; Sód: 1380.71 mg;	Wartość energetyczna: 2815.08 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 430.98 g; W tym cukry: 130.59 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sód: 2627.62 mg;	Wartość energetyczna: 2284.51 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sód: 2659.91 mg;	Wartość energetyczna: 2152.14 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sód: 2712.93 mg;	Wartość energetyczna: 2206.13 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 352.59 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sód: 3185.08 mg;	Wartość energetyczna: 2282.26 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; W tym cukry: 48.97 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sód: 3009.39 mg;	Wartość energetyczna: 2172.22 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sód: 3034.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Paszтет z blachy- drobiowo-wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE, PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>)	Ryż 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>) 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>) 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>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)						
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana 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>)						
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 Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 100 g Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Twarożek z ziołami 50 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 100 g Twarożek z ziołami 50 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 (70%) 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 50 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 100 g Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 100 g Twarożek z ziołami 50 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 100 g Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2806.56 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 107.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 373.01 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sód: 3914.21 mg;	Wartość energetyczna: 2105.13 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 292.31 g; W tym cukry: 108.96 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sód: 2413.88 mg;	Wartość energetyczna: 2673.30 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 373.01 g; W tym cukry: 103.54 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sód: 3027.73 mg;	Wartość energetyczna: 2324.98 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 344.78 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sód: 3313.27 mg;	Wartość energetyczna: 2229.41 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sód: 2710.90 mg;	Wartość energetyczna: 2448.34 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sód: 3365.69 mg;	Wartość energetyczna: 2423.43 kcal; Białko ogółem: 118.60 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 334.94 g; W tym cukry: 41.02 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sód: 3117.91 mg;	Wartość energetyczna: 2229.40 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 308.15 g; W tym cukry: 41.07 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sód: 3359.71 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,