

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN					Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>))		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z marchwi z olejem 50 g	Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (<u>SEL</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Ogórek świeży 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 5 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2646.55 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 95.46 g; Kw. tł. nasy.: 44.71 g; Węglowodany ogółem: 352.15 g; W tym cukry: 87.84 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2364.31 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 96.21 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2257.51 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; W tym cukry: 97.27 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2349.68 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 97.54 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2666.68 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 101.07 g; Kw. tł. nasy.: 52.54 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; W tym cukry: 36.46 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2314.34 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 332.26 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2310.05 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 310.25 g; W tym cukry: 95.92 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2408.31 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; W tym cukry: 97.41 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cwikła z chrzanem 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			
Kolejca		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2371.40 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 42.07 g; Węglowodany ogółem: 314.25 g; W tym cukry: 86.42 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2393.30 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 314.91 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2286.50 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 317.01 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2366.25 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 336.89 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2385.23 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 315.71 g; W tym cukry: 54.20 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2410.49 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 328.56 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2401.05 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2346.40 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 306.70 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 5.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2025-12-24 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Płastowska-wp.. wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN					Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Obiad		Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Kolacja	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 130 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2483.27 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2372.59 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; W tym cukry: 70.39 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2266.09 kcal; Białko ogółem: 119.83 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 4.84 g;		Wartość energetyczna: 2527.47 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2600.70 kcal; Białko ogółem: 139.43 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 377.94 g; W tym cukry: 46.53 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2505.77 kcal; Białko ogółem: 133.88 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 352.54 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2219.23 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 339.87 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 5.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
	II SN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g
PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOZ,</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOZ,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2407.16 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 42.79 g; Węglowodany ogółem: 294.16 g; W tym cukry: 54.18 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2239.96 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 303.29 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2058.16 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 300.09 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2153.31 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 301.53 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2400.51 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 317.36 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2203.55 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 312.46 g; W tym cukry: 43.03 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2307.11 kcal; Białko ogółem: 127.50 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 295.93 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2208.96 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 300.29 g; W tym cukry: 68.44 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 6.74 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 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.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 80 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					Kanapka z szynką drobiową BM (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka BM 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)			
	Obiad	Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z rzepy białej i jabłka () 50 g (MLE.)	Kalafior gotowany* 50 g		
	Kolejca	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.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2043.58 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 261.09 g; W tym cukry: 55.84 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2039.33 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 271.17 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 1999.20 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2086.86 kcal; Białko ogółem: 129.26 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 274.06 g; W tym cukry: 57.44 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2181.87 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 272.23 g; W tym cukry: 32.53 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2092.49 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 274.32 g; W tym cukry: 33.51 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2097.07 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 259.28 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2142.15 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 287.58 g; W tym cukry: 60.50 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 7.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II SN					Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PD					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)							
		Wartość energetyczna: 2519.21 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 360.08 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2071.52 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 304.09 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2115.52 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 306.39 g; W tym cukry: 80.70 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2186.80 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 315.24 g; W tym cukry: 81.41 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2639.95 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 104.09 g; Kw. tł. nasy.: 47.99 g; Węglowodany ogółem: 324.32 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2262.61 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2221.60 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 302.04 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2266.32 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 306.59 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 6.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Słupki z marchewki 50 g	Marchew gotowana z olejem 50 g		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2498.67 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 106.75 g; Kw. tł. nasy.: 46.03 g; Węglowodany ogółem: 301.41 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2180.14 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2044.11 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 296.65 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2096.32 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 298.49 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2213.45 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 273.37 g; W tym cukry: 38.61 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2140.82 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 287.10 g; W tym cukry: 43.46 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2184.93 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 275.41 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2194.91 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 296.85 g; W tym cukry: 80.13 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
	II SN						Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 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.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 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.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g		
PN	Banan 1szt. 1 szt					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2356.64 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 100.53 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2291.13 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 357.01 g; W tym cukry: 100.36 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2184.33 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 48.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; W tym cukry: 101.42 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2239.45 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 359.70 g; W tym cukry: 101.76 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2431.53 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 43.83 g; Węglowodany ogółem: 325.18 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2266.62 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 47.41 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2500.12 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 342.69 g; W tym cukry: 95.49 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2335.13 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 359.31 g; W tym cukry: 101.56 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 5.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g
	II SN					Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bulka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Sałatką z pomidorów i koperku 50 g	Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 50 g (GLU PSZ.)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 80 g (RYB, SEL.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 80 g (RYB, SEL.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 80 g (RYB, SEL.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 80 g (RYB, SEL.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 80 g (RYB, SEL.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 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.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 80 g (RYB, SEL.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 80 g (RYB, SEL.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 80 g (RYB, SEL.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt				Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2592.01 kcal; Białko ogółem: 122.00 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 336.57 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2249.62 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 322.86 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2142.82 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2226.98 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 329.53 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2484.59 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 323.08 g; W tym cukry: 52.59 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2302.70 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 342.41 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2226.17 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 315.94 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2202.72 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 314.65 g; W tym cukry: 71.47 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 7.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2025-12-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ , Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ , Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE , Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 10 g (MLE , Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 10 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ , Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Serek homo. naturalny 80 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ , Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ , Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE , Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ , Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE , Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II SN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR , Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ , Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ , Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ , Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL , Surowka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ , Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ , Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ , Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ , Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Kalafior gotowany* 50 g					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR , Twaróg półtłusty 80 g (MLE , Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Twaróg półtłusty 80 g (MLE , Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 10 g (MLE , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Twaróg półtłusty 80 g (MLE , Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 10 g (MLE , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Twaróg półtłusty 80 g (MLE , Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Twaróg półtłusty 80 g (MLE , Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 10 g (MLE , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Twaróg półtłusty 80 g (MLE , Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Twaróg półtłusty 80 g (MLE , Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Twaróg półtłusty 80 g (MLE , Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	
PI		Banan 1szt. 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2880.18 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 101.13 g; Kw. tł. nasy.: 45.21 g; Węglowodany ogółem: 407.96 g; W tym cukry: 163.53 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2664.61 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 384.96 g; W tym cukry: 124.73 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2557.81 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 387.06 g; W tym cukry: 125.79 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2943.41 kcal; Białko ogółem: 130.75 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 447.43 g; W tym cukry: 127.61 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2580.58 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 332.80 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2790.35 kcal; Białko ogółem: 133.07 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 400.70 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2678.21 kcal; Białko ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 375.63 g; W tym cukry: 124.45 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2708.61 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 387.26 g; W tym cukry: 125.93 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 6.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzycza	KRK- BON Cukrzycza wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 30 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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN					Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Dymia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z kapusty białej z olejem b/c 50 g	Marchew gotowana plasty 50 g		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z ciecierzycy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana plasty 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z ciecierzycy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana plasty 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plasty 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z ciecierzycy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana plasty 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plasty 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plasty 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plasty 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plasty 30 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt			Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2227.88 kcal; Białko ogółem: 66.80 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 318.08 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2170.93 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 304.81 g; W tym cukry: 69.88 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1900.63 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 287.11 g; W tym cukry: 63.09 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2255.32 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 289.47 g; W tym cukry: 63.09 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2207.07 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 297.92 g; W tym cukry: 35.83 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2014.50 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; W tym cukry: 41.92 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2497.62 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 96.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 298.37 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2266.03 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 276.40 g; W tym cukry: 55.27 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 5.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB,) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB,) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Ogórek kiszony 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Ogórek kiszony 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 30 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,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 30 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,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 30 g
	PN	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g					Wafle ryżowe 30 g	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2404.27 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 358.34 g; W tym cukry: 93.58 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2331.70 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 359.14 g; W tym cukry: 97.10 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2295.57 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 361.15 g; W tym cukry: 97.88 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2382.28 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 361.15 g; W tym cukry: 97.88 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2396.98 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 337.38 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2345.76 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 353.78 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2381.16 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 99.00 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2421.46 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 358.84 g; W tym cukry: 89.00 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 5.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN					Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z zoładków drobiowych 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surowka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 50 g	Marchew gotowana z olejem 50 g		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2173.96 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 300.86 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2056.49 kcal; Białko ogółem: 69.44 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 310.83 g; W tym cukry: 62.86 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1949.69 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 312.93 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2029.63 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 318.08 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2127.41 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 292.53 g; W tym cukry: 37.44 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2069.72 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; W tym cukry: 42.40 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2064.87 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2009.59 kcal; Białko ogółem: 67.40 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 5.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzycza	KRK- BON Cukrzycza wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 30g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 30g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 30g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 30g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 30g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 30g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN						Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 60 g (GLUPSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2069.32 kcal; Białko ogółem: 66.92 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 295.64 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1873.24 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 281.86 g; W tym cukry: 35.61 g; Błonnik pok.: 14.09 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 1778.82 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz: 37.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 286.63 g; W tym cukry: 38.49 g; Błonnik pok.: 13.47 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 1880.54 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 40.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 286.02 g; W tym cukry: 36.67 g; Błonnik pok.: 12.69 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2023.18 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 282.31 g; W tym cukry: 34.84 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 1814.83 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 41.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 283.18 g; W tym cukry: 26.40 g; Błonnik pok.: 16.57 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1993.02 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 271.74 g; W tym cukry: 34.71 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 1919.09 kcal; Białko ogółem: 71.41 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 289.75 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 14.85 g; Sól: 5.13 g;		

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,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,