

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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. 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN					Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 50 g	Kalafior gotowany* 50 g		
	Kolacja	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>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 30 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Ogórek kiszony 30 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 30 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2074.71 kcal; Białko ogółem: 66.35 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2100.97 kcal; Białko ogółem: 71.07 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1997.44 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; W tym cukry: 57.40 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2122.24 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 319.69 g; W tym cukry: 57.46 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1944.72 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 281.13 g; W tym cukry: 46.48 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2002.48 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 299.60 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2224.49 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 368.25 g; W tym cukry: 61.42 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 1997.44 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; W tym cukry: 57.40 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 6.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskośluszczowa	KRK- BON Niskośluszczowa bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskośluszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2026-01-06 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	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
	II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarówek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarówek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> , <u>S02.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 60 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona* z marchewką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona* z marchewką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona* z marchewką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> , <u>S02.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona* z marchewką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona* z marchewką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona* z marchewką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona* z marchewką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)							
	Kolacja	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>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</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>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</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>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</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>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</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>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</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>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 30 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)							
	Wartość energetyczna: 2087.00 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g; W tym cukry: 58.62 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2149.54 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2042.74 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2116.98 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2197.74 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 291.11 g; W tym cukry: 41.74 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2225.88 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 325.80 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2256.98 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 357.75 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1951.84 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 304.34 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 4.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-07 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN					Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane drobno tarte b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Brokuł gotowany* 50 g		
	Kolacja	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>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 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>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 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>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 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. 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 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>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 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>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 30 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2529.03 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 401.00 g; W tym cukry: 128.12 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2239.87 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 376.21 g; W tym cukry: 126.48 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2133.07 kcal; Białko ogółem: 74.20 g; Tłuszcz: 41.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 378.31 g; W tym cukry: 127.54 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2169.77 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 42.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 380.37 g; W tym cukry: 127.54 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2216.02 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 351.43 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2065.89 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 45.86 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2307.69 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 408.80 g; W tym cukry: 110.95 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2105.77 kcal; Białko ogółem: 70.00 g; Tłuszcz: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 377.41 g; W tym cukry: 127.54 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 5.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
Śniadanie	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 natką pietruszki 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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 natką pietruszki 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
II ŚN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD					Sok pomidorowy 200 ml			
Kolacja	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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.)	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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) 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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) 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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.)	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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2236.85 kcal; Białko ogółem: 66.74 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g; W tym cukry: 79.55 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2035.63 kcal; Białko ogółem: 68.33 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 308.81 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 1928.83 kcal; Białko ogółem: 71.29 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; W tym cukry: 80.53 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2163.77 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 311.52 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2074.62 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; W tym cukry: 60.37 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2219.63 kcal; Białko ogółem: 71.43 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2079.63 kcal; Białko ogółem: 71.43 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; W tym cukry: 80.67 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 4.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN					Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
	Obiad	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD					Sałatką szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR,</u>)	Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)		
	Kolacja	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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 30 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. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</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>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 30 g	
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2400.08 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; W tym cukry: 111.62 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2250.34 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 102.57 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2214.21 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 339.03 g; W tym cukry: 103.35 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2224.41 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 320.13 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2436.68 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 87.67 g; Kw. tł. nasy.: 42.63 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2299.02 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 332.55 g; W tym cukry: 44.83 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2369.55 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2364.39 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 343.59 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 5.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-10 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>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 złocisty-produkt drobiowy z dodatkami 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 JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami 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 JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami 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 JĘCZ.</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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami 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 JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami 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 JĘCZ.</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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami 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 JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami 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 JĘCZ.</u>)
	II ŚN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żyt 60g, masło 5g, sałata 5g, wędlina 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g 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 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>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) 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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2633.61 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 112.05 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 321.16 g; W tym cukry: 59.10 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2056.57 kcal; Białko ogółem: 68.56 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1934.38 kcal; Białko ogółem: 71.63 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; W tym cukry: 62.23 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2059.56 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2295.05 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 329.49 g; W tym cukry: 40.88 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2088.97 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g; W tym cukry: 50.15 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2502.68 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 359.17 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2085.18 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 303.54 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 6.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 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,) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	400 ml (GLU PSZ, MLE,) 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 20 g (MLE,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) 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,) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	400 ml (GLU PSZ, MLE,) 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 10 g (MLE,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	400 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,) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 200 g Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL,) Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL,)	Marchew gotowana plastry 50 g		
	Kolacja	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 i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE,) Sałata zielona 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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Sałata zielona 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 i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Sałata zielona 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 i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE,) Sałata zielona 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,) Twaróg 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Sałata zielona 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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Sałata zielona 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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g
	PN		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2312.66 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; W tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2250.07 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 310.86 g; W tym cukry: 83.79 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1809.45 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 272.33 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2375.61 kcal; Białko ogółem: 126.45 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 313.83 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2349.68 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2161.10 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 310.96 g; W tym cukry: 51.24 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2717.07 kcal; Białko ogółem: 135.95 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 356.39 g; W tym cukry: 82.89 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2136.46 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 322.65 g; W tym cukry: 86.76 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 6.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwa strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2026-01-12 poniedziałek	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 natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 natką pietruszki 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 natką pietruszki 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</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 natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN						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	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD						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>)		
	Kolacja	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>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (<u>SEL.</u>) 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (<u>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>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (<u>SEL.</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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)									
		Wartość energetyczna: 2162.74 kcal; Białko ogółem: 67.47 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 330.93 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2074.42 kcal; Białko ogółem: 62.32 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2058.52 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 333.80 g; W tym cukry: 70.22 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 1997.88 kcal; Białko ogółem: 67.40 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; W tym cukry: 64.99 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2365.30 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 42.19 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; W tym cukry: 36.34 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2421.45 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 374.74 g; W tym cukry: 44.25 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2690.63 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 83.30 g; Kw. tł. nasy.: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 389.73 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2209.32 kcal; Białko ogółem: 70.56 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; W tym cukry: 70.36 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 4.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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 złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	
	II ŚN						Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						Surówka wielowarzywna z olejem b/c 50 g (<u>SEL.</u>)	Brokuł gotowany* 50 g		
	Kolacja	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</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 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 2 szt (<u>JAJ.</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	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2018.18 kcal; Białko ogółem: 69.30 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 309.30 g; W tym cukry: 44.35 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2023.40 kcal; Białko ogółem: 66.63 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1950.60 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 48.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2057.49 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g; W tym cukry: 49.43 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2082.49 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 288.47 g; W tym cukry: 37.39 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2004.77 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 305.44 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2311.37 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2101.40 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 310.61 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 6.05 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-14 środa	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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</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>) Serek homo. naturalny 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN					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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona 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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona 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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona 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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona 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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona 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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB.</u>) 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 10 g	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>) 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB.</u>) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB.</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>) 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>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2184.33 kcal; Białko ogółem: 70.65 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 313.68 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2112.22 kcal; Białko ogółem: 71.22 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 324.16 g; W tym cukry: 62.70 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2005.42 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 326.26 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2267.32 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 334.82 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2123.10 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 323.49 g; W tym cukry: 38.45 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2175.81 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 337.68 g; W tym cukry: 45.24 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2407.32 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2156.22 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 4.84 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN				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, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Salatka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR,</u>)	Brokuł gotowany* 50 g			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasztecik z fasoli 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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>) Serek homo z natką pietruszki 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>) Serek homo z natką pietruszki 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>) Pasztecik z fasoli 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 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>) Serek homo z natką pietruszki 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>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2433.81 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 346.44 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2248.46 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2141.66 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 327.86 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 14.51 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2240.66 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 15.33 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2703.26 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 104.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 365.44 g; W tym cukry: 49.10 g; Błonnik pok.: 43.28 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2295.71 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 356.53 g; W tym cukry: 42.25 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2531.46 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 377.70 g; W tym cukry: 49.75 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2292.46 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; W tym cukry: 50.31 g; Błonnik pok.: 14.51 g; Sól: 4.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-16 piątek	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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 100 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. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN					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	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			
	Kolacja	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>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 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>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2371.76 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2093.49 kcal; Białko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 315.45 g; W tym cukry: 96.74 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2057.36 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; W tym cukry: 97.52 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2144.07 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; W tym cukry: 97.52 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2116.27 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 288.39 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2060.45 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2309.70 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 336.75 g; W tym cukry: 47.79 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2228.25 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 326.35 g; W tym cukry: 97.84 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 5.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-17 sobota	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.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.)	Marchew gotowana z olejem 50 g			
	Kolacja	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.) Paszet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) 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.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 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.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 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.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 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.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g 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.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 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.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2504.11 kcal; Białko ogółem: 69.97 g; Tłuszcz: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 366.11 g; W tym cukry: 100.69 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1986.73 kcal; Białko ogółem: 62.86 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 319.59 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2003.70 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2121.27 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 43.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2121.27 kcal; Białko ogółem: 69.14 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 324.53 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2123.73 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 345.37 g; W tym cukry: 50.57 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2373.09 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 370.30 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2154.50 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; W tym cukry: 72.23 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sól: 5.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				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>)			
Kolacja	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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2006.30 kcal; Białko ogółem: 61.00 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; W tym cukry: 92.26 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 1990.75 kcal; Białko ogółem: 67.88 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 319.73 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1959.35 kcal; Białko ogółem: 70.91 g; Tłuszcz: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; W tym cukry: 100.23 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2072.44 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 324.60 g; W tym cukry: 100.23 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2144.43 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 321.83 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2200.56 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 339.02 g; W tym cukry: 63.11 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2196.94 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 357.09 g; W tym cukry: 90.85 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2004.89 kcal; Białko ogółem: 59.57 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 319.81 g; W tym cukry: 93.05 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 5.73 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,