

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g
II ŚN					Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g (SEL) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g (SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 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	Mix salat 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) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE) Ogórek kiszony 90 g	Mix salat 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) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE) Pomidor 90 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 ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Mix salat 10 g Pomidor 90 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 ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 90 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix salat 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 ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek kiszony 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Mix salat 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Mix salat 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. 10 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Mix salat 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)			Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2286.13 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 321.17 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2232.78 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2215.67 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2300.86 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2074.48 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 281.27 g; W tym cukry: 51.17 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2220.71 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 304.96 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2359.89 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 369.97 g; W tym cukry: 67.88 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2215.67 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-02-03 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 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>GLUPSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarówek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)			
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udzłem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udzłem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udzłem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udzłem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udzłem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udzłem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udzłem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udzłem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)									
		Wartość energetyczna: 2324.27 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 295.78 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2404.38 kcal; Białko ogółem: 115.93 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 314.49 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2297.58 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 316.59 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2375.47 kcal; Białko ogółem: 132.58 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 317.17 g; W tym cukry: 73.92 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2437.61 kcal; Białko ogółem: 130.06 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.90 g; Węglowodany ogółem: 290.32 g; W tym cukry: 44.65 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2480.72 kcal; Białko ogółem: 133.89 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g; W tym cukry: 55.87 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2515.47 kcal; Białko ogółem: 135.18 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2206.68 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 306.08 g; W tym cukry: 66.24 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 5.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-02-04 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata 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>) 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata 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>) Miód (25g) 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	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	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 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 200 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>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 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 (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 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 200 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>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 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>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 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. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 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>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 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. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 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>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 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: 2884.00 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 413.92 g; W tym cukry: 139.56 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2499.60 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 383.71 g; W tym cukry: 137.53 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2392.80 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 385.81 g; W tym cukry: 138.59 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2436.35 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 387.27 g; W tym cukry: 120.59 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2468.85 kcal; Białko ogółem: 123.98 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 357.43 g; W tym cukry: 59.09 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2323.62 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 346.39 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2537.81 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 413.85 g; W tym cukry: 103.97 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2392.80 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 385.81 g; W tym cukry: 138.59 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-02-05 czwartek	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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 80 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 80 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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 350 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 350 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.) 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.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g 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.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 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.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 10 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata lodowa 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.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 10 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 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.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2385.41 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 87.20 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 321.66 g; W tym cukry: 80.42 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2189.36 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 313.65 g; W tym cukry: 82.17 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2082.56 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 315.75 g; W tym cukry: 83.23 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2197.56 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2312.33 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 314.82 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2228.35 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 333.28 g; W tym cukry: 63.07 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2488.36 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 368.86 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2233.36 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; W tym cukry: 83.37 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 5.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 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	Dyniowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB,) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB,) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeni z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Sałatką szwedzka z olejem b/c 50 g (GOR,)	Warzywa po grecku 50 g (GLU PSZ, SEL,)		
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,) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE,) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR,) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE,) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE,) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)			Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	
	Wartość energetyczna: 2781.36 kcal; Białko ogółem: 120.56 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 371.95 g; W tym cukry: 97.36 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2570.76 kcal; Białko ogółem: 123.09 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 348.97 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2534.62 kcal; Białko ogółem: 132.44 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 350.98 g; W tym cukry: 88.83 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2540.12 kcal; Białko ogółem: 146.49 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 332.33 g; W tym cukry: 70.54 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2616.05 kcal; Białko ogółem: 128.07 g; Tłuszcz: 95.03 g; Kw. tł. nasy.: 43.82 g; Węglowodany ogółem: 329.29 g; W tym cukry: 60.08 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2479.91 kcal; Białko ogółem: 138.81 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 330.55 g; W tym cukry: 49.53 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2685.25 kcal; Białko ogółem: 142.24 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2684.40 kcal; Białko ogółem: 127.54 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 358.45 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 8.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-02-07 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>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE, GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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-żytni 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 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 200 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod. wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod. wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod. wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod. wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod. wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod. wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod. wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							
		Wartość energetyczna: 3051.88 kcal; Białko ogółem: 127.34 g; Tłuszcz: 143.61 g; Kw. tł. nasy.: 55.17 g; Węglowodany ogółem: 324.22 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 13.67 g;	Wartość energetyczna: 2423.57 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 311.42 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2296.01 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 309.27 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2391.04 kcal; Białko ogółem: 125.53 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 309.27 g; W tym cukry: 72.74 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2652.13 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 99.23 g; Kw. tł. nasy.: 43.74 g; Węglowodany ogółem: 329.27 g; W tym cukry: 47.78 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2450.60 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 327.90 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2777.48 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; Tłuszcz: 99.54 g; Kw. tł. nasy.: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 360.28 g; W tym cukry: 72.60 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2446.81 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 90.57 g; Kw. tł. nasy.: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-02-08 niedziela	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Mix салат 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Kanapka z twaróżkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kanapka z twaróżkiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (<u>SEL,</u>)	Marchew gotowana plastry 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 słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Salata 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarózek 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 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: 2739.09 kcal; Białko ogółem: 124.26 g; Tłuszcz: 110.70 g; Kw. tł. nasy.: 47.24 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; W tym cukry: 97.01 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2483.60 kcal; Białko ogółem: 131.56 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 41.40 g; Węglowodany ogółem: 312.51 g; W tym cukry: 92.30 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2042.98 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 273.98 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2625.88 kcal; Białko ogółem: 161.67 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 315.75 g; W tym cukry: 93.37 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2597.72 kcal; Białko ogółem: 140.64 g; Tłuszcz: 94.00 g; Kw. tł. nasy.: 44.97 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; W tym cukry: 65.80 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2394.64 kcal; Białko ogółem: 135.70 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 3013.82 kcal; Białko ogółem: 167.09 g; Tłuszcz: 108.62 g; Kw. tł. nasy.: 52.24 g; Węglowodany ogółem: 356.67 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2342.51 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 327.29 g; W tym cukry: 95.97 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 7.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-02-09 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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g
	II ŚN					Kanapka z twaróżkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twaróżkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 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 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 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 200 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 200 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 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (<u>SEL</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (<u>SEL</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (<u>SEL</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (<u>SEL</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (<u>SEL</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)							
		Wartość energetyczna: 2306.40 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2145.58 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2129.68 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2109.81 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 321.32 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2508.16 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 90.24 g; Kw. tł. nasy.: 50.32 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; W tym cukry: 39.41 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2492.61 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 369.07 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2867.43 kcal; Białko ogółem: 140.13 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 388.85 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2280.24 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 5.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-02-10 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g
	II ŚN					Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Marchew z groszkiem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka wielowarzywna z olejem b/c 50 g (SEL)	Brokuł gotowany* 50 g		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE)				Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2269.56 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 318.19 g; W tym cukry: 54.02 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2269.40 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 311.06 g; W tym cukry: 56.05 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2196.60 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 315.82 g; W tym cukry: 59.67 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2273.36 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 318.13 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2338.98 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kw. tł. nasy.: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 295.51 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2250.77 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 310.84 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2556.26 kcal; Białko ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 361.35 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2347.40 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; W tym cukry: 59.81 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 7.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 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>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
PN					Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2459.79 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 97.48 g; Kw. tł. nasy.: 42.78 g; Węglowodany ogółem: 316.51 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2322.75 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 329.01 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2215.95 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2422.30 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 335.49 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2320.87 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; W tym cukry: 43.62 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2386.34 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 342.53 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2562.30 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 378.39 g; W tym cukry: 68.61 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2366.75 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 331.31 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-02-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 230 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 230 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Salatka szwedzka z olejem b/c 50 g (GOR)	Brokol gotowany* 50 g		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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) Pasztet z fasoli 70 g (GLU PSZ, JAJ) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 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) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 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) Pasztet z fasoli 70 g (GLU PSZ, JAJ) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Mix салат 10 g Pomidor 90 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) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 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) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 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) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 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) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g
	PN	Pączek 1 szt (GLU PSZ, JAJ)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)			Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	
		Wartość energetyczna: 3094.48 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 126.50 g; Kw. tł. nasy.: 50.52 g; Węglowodany ogółem: 381.03 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2438.41 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 325.18 g; W tym cukry: 58.52 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2331.61 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 327.28 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2411.40 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 330.46 g; W tym cukry: 60.84 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2987.45 kcal; Białko ogółem: 119.82 g; Tłuszcz: 120.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 372.00 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 46.66 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2485.66 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 355.95 g; W tym cukry: 51.66 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2702.20 kcal; Białko ogółem: 128.44 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2482.41 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 327.48 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 6.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-02-13 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidur 90 g Salata lodowa 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>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Szynekowa dębowa dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) 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>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 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>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 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>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata lodowa 10 g Pomidor 90 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Salata lodowa 10 g Pomidor 90 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>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	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	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 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 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 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 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 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 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 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 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 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 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			
	Kolejacja	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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 90 g Salata 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>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Salata 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 z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2866.61 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 113.24 g; Kw. tł. nasy.: 44.23 g; Węglowodany ogółem: 353.60 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2501.25 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2309.62 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 323.34 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2395.38 kcal; Białko ogółem: 133.51 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2486.21 kcal; Białko ogółem: 121.08 g; Tłuszcz: 99.14 g; Kw. tł. nasy.: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 292.79 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2312.71 kcal; Białko ogółem: 126.42 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2619.51 kcal; Białko ogółem: 134.61 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 347.84 g; W tym cukry: 57.69 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2649.40 kcal; Białko ogółem: 122.22 g; Tłuszcz: 86.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 355.03 g; W tym cukry: 92.86 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 7.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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	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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 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.) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 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.) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 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.) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 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.) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 20 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.) Twarożek 80 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 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.) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 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 (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 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 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 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 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.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2680.26 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 101.37 g; Kw. tł. nasy.: 47.41 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g; W tym cukry: 103.66 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2276.76 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2293.73 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 347.92 g; W tym cukry: 84.32 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2235.42 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; W tym cukry: 80.13 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2357.91 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 323.67 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2416.15 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; W tym cukry: 62.95 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2603.18 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2444.53 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 348.12 g; W tym cukry: 84.46 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-02-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Mix салат 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix салат 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 90 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 10 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	
	II ŚN						Kanapka z pasztetem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 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 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 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 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 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 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 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 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD						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>)		
	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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Salata 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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Salata 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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Salata 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. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata 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. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Salata 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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g		
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: 2317.11 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 326.24 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2252.26 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 110.27 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2220.86 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 325.46 g; W tym cukry: 111.40 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2300.33 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 326.04 g; W tym cukry: 111.73 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2389.37 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 323.44 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2462.07 kcal; Białko ogółem: 135.02 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 342.55 g; W tym cukry: 74.28 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2424.83 kcal; Białko ogółem: 123.78 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 358.53 g; W tym cukry: 102.35 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2307.10 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 328.86 g; W tym cukry: 104.28 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 7.67 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,