

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-03-30 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40g (SOJ.) Ser żółty 40g (MLE.) Pomidor 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80g (MLE.) Pomidor 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80g (MLE.) Pomidor 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 80g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80g (MLE.) Pomidor 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80g (MLE.) Pomidor 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80g (MLE.) Pomidor 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 80g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80g (MLE.) Pomidor 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80g (MLE.) Pomidor 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10g
		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.)		
2026-03-30 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200g Curry dyniowe z ciecierzycą 150g (SEL.) Surówka z marchwi z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150g (GLU, PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy 120g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200g Curry dyniowe z ciecierzycą 150g (SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200g (GLU, PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 50g	Kalafor gotowany* 50g		
2026-03-30 poniedziałek	Kolacja	Mix salat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 90g	Mix salat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ.) Mix salat 10g Pomidor 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80g (RYB, MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ.) Mix salat 10g Pomidor 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80g (RYB, MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ.) Pomidor 90g Mix salat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix salat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80g (RYB, MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ.) Ogórek kiszony 90g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ.) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80g (RYB, MLE.) Mix salat 10g Pomidor 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Mix salat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80g (RYB, MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ.) Pomidor 90g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80g (RYB, MLE.) Mix salat 10g Pomidor 90g 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: 2265.87 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2212.51 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 326.82 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2195.40 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2272.58 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 329.46 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2054.21 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 295.89 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2200.44 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 309.90 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2331.61 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 388.21 g; W tym cukry: 67.64 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2195.40 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) 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>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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Sałata 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. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) 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 SN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> .)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> .)		
2026-03-31 wtorek Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dymia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dymia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Makaron pelnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dymia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dymia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dymia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dymia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)			
Kolaja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem 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: 2320.20 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 302.86 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2400.31 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 321.17 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2293.51 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2367.33 kcal; Białko ogółem: 126.04 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 322.33 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2433.54 kcal; Białko ogółem: 126.79 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 43.03 g; Węglowodany ogółem: 312.12 g; W tym cukry: 44.31 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2476.65 kcal; Białko ogółem: 130.62 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2507.33 kcal; Białko ogółem: 128.64 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 377.53 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2202.61 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; W tym cukry: 65.90 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 5.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekem 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekem 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN	Kanaпка z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)						
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata lodowa 10 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2358.11 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 332.50 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2162.06 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 321.28 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2055.26 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2164.11 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 331.70 g; W tym cukry: 83.33 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2285.03 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 330.26 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2201.05 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 339.81 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2456.33 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 387.19 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2206.06 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 320.28 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 5.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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									
2026-04-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml									
		II ŚN		Kanaпка z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, maslo 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Kanaпка z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, maslo 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)											
Obiad	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Szpinaк gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Szpinaк gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Szpinaк gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Szpinaк gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml								
	PD		Salatka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR</u>)		Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)												
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z bialek z koperkiem 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 cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR</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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pasta z bialek z koperkiem 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. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z bialek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g								
	PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)								
		Wartość energetyczna: 2835.96 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 101.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 375.30 g; W tym cukry: 110.57 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 5.85 g;		Wartość energetyczna: 2617.59 kcal; Białko ogółem: 116.34 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 349.03 g; W tym cukry: 98.52 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 5.73 g;		Wartość energetyczna: 2581.46 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 347.73 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 5.47 g;		Wartość energetyczna: 2624.81 kcal; Białko ogółem: 132.32 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 347.73 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 5.59 g;		Wartość energetyczna: 2739.85 kcal; Białko ogółem: 135.75 g; Tłuszcz: 106.29 g; Kw. tł. nasy.: 49.95 g; Węglowodany ogółem: 337.93 g; W tym cukry: 52.99 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 9.49 g;		Wartość energetyczna: 2575.91 kcal; Białko ogółem: 135.89 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 5.90 g;		Wartość energetyczna: 2844.95 kcal; Białko ogółem: 128.68 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 403.23 g; W tym cukry: 97.62 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 7.48 g;		Wartość energetyczna: 2731.24 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 92.93 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; Węglowodany ogółem: 355.43 g; W tym cukry: 99.59 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 5.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Platki pszenne 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 homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne 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 homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 140 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 140 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarózek 80 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ) Pomidor 90 g Salata lodowa 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) Twarózek 80 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ) Pomidor 90 g Salata 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) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ) Twarózek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarózek 80 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ) Pomidor 90 g Salata 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) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ) Twarózek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ) Twarózek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata 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) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ) Twarózek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata 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) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ) Twarózek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g
	PN	Mus jogurt&żboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)							
		Wartość energetyczna: 2366.93 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 343.26 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2383.10 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 347.49 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2276.30 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 346.29 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 3.83 g;	Wartość energetyczna: 2408.65 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 363.27 g; W tym cukry: 79.63 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 2397.17 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 341.85 g; W tym cukry: 45.84 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2440.73 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 358.74 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 2443.45 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 359.07 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 2507.45 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 361.99 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 3.85 g;

	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 90 g Salata 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					Kanapka z pasztetem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, paszтет 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
Obiad	Żurek z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ćwikła z chrzanem 200 g (<u>MLE, SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ćwikła z chrzanem 200 g (<u>MLE, SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ćwikła z chrzanem 200 g (<u>MLE, SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2441.02 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 99.25 g; Kw. tł. nasy.: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 318.88 g; W tym cukry: 72.89 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2150.44 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 307.24 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2046.44 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2120.83 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 310.81 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2117.60 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 303.73 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2030.33 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 302.21 g; W tym cukry: 45.38 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2152.83 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 304.51 g; W tym cukry: 72.74 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2017.89 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 8.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40g (SOJ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (MLE) Pomidor 90g Mix sałat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80g (MLE) Pomidor 90g Mix sałat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80g (MLE) Pomidor 90g Mix sałat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80g (MLE) Pomidor 90g Mix sałat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80g (MLE) Pomidor 90g Mix sałat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80g (MLE) Pomidor 90g Mix sałat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80g (MLE) Mix sałat 10g 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)	
2026-04-06 poniedziałek	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130g Surówka Coleslaw 200g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130g Surówka Coleslaw 200g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 50g (SEL)	Marchew gotowana plastry 50g	
2026-04-06 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20g (MLE) Poledwica Sopotcka wleprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 40g (MLE) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20g (MLE) Poledwica Sopotcka wleprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 80g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta 100g (MLE, SEL) Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10g (MLE) Poledwica Sopotcka wleprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 80g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta 100g (MLE, SEL) Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20g (MLE) Poledwica Sopotcka wleprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 80g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta 100g (MLE, SEL) Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10g (MLE) Poledwica Sopotcka wleprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 80g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta 100g (MLE, SEL) Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20g (MLE) Poledwica Sopotcka wleprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 80g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta 100g (MLE, SEL) Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20g (MLE) Twaróg półtłusty 80g (MLE) Poledwica Sopotcka wleprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 80g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta 100g (MLE, SEL) Sałata zielona 10g
		PN	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)			Pomarancza 1 szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)
	Wartość energetyczna: 2972.71 kcal; Białko ogółem: 121.55 g; Tłuszcz: 133.39 g; Kw. tł. nasy.: 55.10 g; Węglowodany ogółem: 338.35 g; W tym cukry: 70.14 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2593.83 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasy.: 42.34 g; Węglowodany ogółem: 332.90 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2153.21 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 291.07 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2717.68 kcal; Białko ogółem: 156.67 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 334.61 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2650.40 kcal; Białko ogółem: 135.20 g; Tłuszcz: 94.00 g; Kw. tł. nasy.: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2418.24 kcal; Białko ogółem: 131.09 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; W tym cukry: 59.59 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2931.14 kcal; Białko ogółem: 163.12 g; Tłuszcz: 103.95 g; Kw. tł. nasy.: 46.78 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2452.73 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 8.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	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 twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Surówka wielowarstwowa z olejem b/c 50 g (SEL.)	Brokuł gotowany* 50 g		
Kolejacja	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta warzywna 90 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta warzywna 90 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna 90 g (SEL.)	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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna 90 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta warzywna 90 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna 90 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna 90 g (SEL.)	
	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: 2379.71 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 379.56 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2372.60 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 377.28 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2299.80 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 378.74 g; W tym cukry: 73.27 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2364.02 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 384.28 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2368.99 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 47.35 g; Błonnik pok.: 40.64 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2290.13 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 361.22 g; W tym cukry: 51.53 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2814.62 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 420.10 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2450.60 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 378.94 g; W tym cukry: 73.41 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.56 g;

	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	
2026-04-08 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzrzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzrzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzrzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzrzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzrzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzrzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzrzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzrzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		ISN				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>)		
2026-04-08 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 JECZ.</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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
2026-04-08 środa	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Paprykarz ryбно (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB.</u>) Masło 83% tł. 20 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Paprykarz ryбно (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB.</u>) Salata 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Paprykarz ryбно (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Paprykarz ryбно (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Paprykarz ryбно (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB.</u>) Masło 83% tł. 20 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Paprykarz ryбно (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB.</u>) Masło 83% tł. 20 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Paprykarz ryбно (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2434.21 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 96.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 324.82 g; W tym cukry: 68.70 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2297.17 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 337.31 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2190.37 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2396.72 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2295.29 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; W tym cukry: 43.04 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2360.76 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 347.53 g; W tym cukry: 51.43 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2536.72 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 395.81 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2341.17 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 70.09 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 7.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40g (SOJ) Sałata zielona 10g Pomidor 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40g (SOJ) Twarożek 80g (MLE) Sałata zielona 10g Pomidor 90g 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. 10g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 80g (SOJ) Sałata zielona 10g Pomidor 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40g (SOJ) Twarożek 80g (MLE) Sałata zielona 10g Pomidor 90g 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. 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40g (SOJ) Sałata zielona 10g Pomidor 90g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 80g (SOJ) Twarożek 80g (MLE) Sałata zielona 10g Pomidor 90g 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. 20g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40g (SOJ) Twarożek 80g (MLE) Sałata zielona 10g Pomidor 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN				Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 230g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pelnoziarnisty 200g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200g (GLU PSZ, SEL) Surowka z rzepej białej i jabłka z olejem() 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 230g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 230g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Salatka szwedzka z olejem b/c 50g (GOR)	Brokuł gotowany* 50g			
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 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20g (MLE) Pasztet z fasoli 70g (GLU PSZ, JAJ) Serek homo z natką pietruszki 80g (MLE) Pomidor 90g Mix sałat 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40g (SOJ) Serek homo z natką pietruszki 80g (MLE) Pomidor 90g Mix sałat 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10g (MLE) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40g (SOJ) Serek homo z natką pietruszki 80g (MLE) Pomidor 90g Mix sałat 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20g (MLE) Pasztet z fasoli 70g (GLU PSZ, JAJ) Serek homo z natką pietruszki 80g (MLE) Mix sałat 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10g (MLE) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40g (SOJ) Serek homo z natką pietruszki 80g (MLE) Pomidor 90g Mix sałat 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40g (SOJ) Serek homo z natką pietruszki 80g (MLE) Pomidor 90g Mix sałat 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40g (SOJ) Serek homo z natką pietruszki 80g (MLE) Pomidor 90g Mix sałat 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40g (SOJ) Serek homo z natką pietruszki 80g (MLE) Pomidor 90g Mix sałat 10g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE)			Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30g	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2652.32 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 353.25 g; W tym cukry: 59.37 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2419.35 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; W tym cukry: 57.95 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2312.55 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 331.29 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2385.54 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2981.19 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 120.20 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 392.07 g; W tym cukry: 59.36 g; Błonnik pok.: 46.66 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2466.60 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2676.34 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 391.69 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2463.35 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 6.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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 żółty 40 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>)		
2026-04-10 piątek	Obiad	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) 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>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					
Kolejca	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 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 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 z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 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>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 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 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 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 z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 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 z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 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 z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-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: 358.03 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2494.54 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 343.15 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2302.91 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2381.96 kcal; Białko ogółem: 129.39 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 328.03 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2486.21 kcal; Białko ogółem: 121.08 g; Tłuszcz: 99.14 g; Kw. tł. nasy.: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 302.50 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2306.00 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 308.97 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2606.09 kcal; Białko ogółem: 130.49 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 362.97 g; W tym cukry: 57.69 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2642.69 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 357.00 g; W tym cukry: 92.86 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 7.00 g;

	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 owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70g (GLU, PSZ.) Ser żółty 40g (MLE.) Ketchup 20g (SEL.) Sałata lodowa 10g Pomidor 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40g (SOJ.) Twarożek 80g (MLE.) Pomidor 90g Sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 80g (SOJ.) Twarożek 80g (MLE.) Pomidor 90g Sałata lodowa 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 80g (SOJ.) Twarożek 80g (MLE.) Pomidor 90g Sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40g (SOJ.) Twarożek 80g (MLE.) Pomidor 90g Sałata lodowa 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40g (SOJ.) Twarożek 80g (MLE.) Pomidor 90g Sałata lodowa 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Twarożek 80g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70g (GLU, PSZ.) Pomidor 90g Sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40g (SOJ.) Twarożek 80g (MLE.) Pomidor 90g Sałata lodowa 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)		
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (SEL.) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami 200g (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami 230g (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (SEL.) Jabłko 1szt 1szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami 200g (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami 230g (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami 200g (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami 200g (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 50g (SEL.)	Marchew gotowana z olejem 50g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Paszтет z blachy- drobiowo wiewprzowy 70g (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Poledwica Sopotcka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody i białka sojowego 40g (SOJ, MLE, może zawierac: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 90g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Poledwica Sopotcka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody i białka sojowego 40g (SOJ, MLE, może zawierac: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80g (MLE.) Sałata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Poledwica Sopotcka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody i białka sojowego 40g (SOJ, MLE, może zawierac: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80g (MLE.) Sałata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Poledwica Sopotcka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody i białka sojowego 40g (SOJ, MLE, może zawierac: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80g (MLE.) Sałata zielona 10g Ogórek kiszony 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Poledwica Sopotcka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody i białka sojowego 40g (SOJ, MLE, może zawierac: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80g (MLE.) Sałata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Poledwica Sopotcka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody i białka sojowego 40g (SOJ, MLE, może zawierac: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80g (MLE.) Sałata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Poledwica Sopotcka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody i białka sojowego 40g (SOJ, MLE, może zawierac: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80g (MLE.) Sałata zielona 10g Pomidor 90g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2676.24 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 101.16 g; Kw. tł. nasy.: 47.61 g; Węglowodany ogółem: 364.04 g; W tym cukry: 103.66 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2191.50 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 330.24 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2208.47 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2148.52 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 48.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 333.81 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2272.64 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; W tym cukry: 56.27 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2330.89 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 353.96 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2519.57 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 388.04 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2359.27 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 346.92 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.24 g;

	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	
2026-04-12 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 90 g Mix sałat 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN				Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
2026-04-12 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 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 (<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 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 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 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
		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>)		
2026-04-12 niedziela	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>) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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. 10 g (<u>MLE</u>) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)						
	Wartość energetyczna: 2254.48 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 320.46 g; W tym cukry: 86.80 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2189.63 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 315.86 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2158.23 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 314.76 g; W tym cukry: 97.08 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2232.62 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 317.43 g; W tym cukry: 97.08 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2350.74 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 333.14 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2423.44 kcal; Białko ogółem: 126.13 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 343.66 g; W tym cukry: 70.96 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2357.12 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 362.22 g; W tym cukry: 87.70 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 13.28 g;	Wartość energetyczna: 2244.46 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; W tym cukry: 89.97 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 10.14 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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,