

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON D01 Podstawowa	KRK- BON D02 Łatwo strawna	KRK- BON D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- BON D05/D07 Łatwostrawna z ogr. tł./bogatobiał.	KRK- BON D03 Z ogr.łatwooprzys. węglowodanów	KRK- BON D03/D05 Z ogr.łatwooprz.węgl./Z ogr.tł.	KRK- BON D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
2026-05-25 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 50 g	Kalafior gotowany* 50 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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) Szprot w sosie pomidorowym 40 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Mix sałat 10 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g
	PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2276.11 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.23 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sód: 2843.04 mg;	Wartość energetyczna: 2207.37 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 323.53 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sód: 3175.20 mg;	Wartość energetyczna: 2190.26 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sód: 2997.86 mg;	Wartość energetyczna: 2273.77 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 324.24 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sód: 3402.21 mg;	Wartość energetyczna: 2060.27 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sód: 3286.90 mg;	Wartość energetyczna: 2199.30 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 314.11 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sód: 3235.99 mg;	Wartość energetyczna: 2332.80 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 382.99 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sód: 4275.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON D01 Podstawowa	KRK- BON D02 Łatwo strawna	KRK- BON D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- BON D05/D07 Łatwostrawna z ogr. tł./bogatobiał.	KRK- BON D03 Z ogr.łatwooprzys. węglowodanów	KRK- BON D03/D05 Z ogr.łatwooprzys.węgl./Z ogr.tł.	KRK- BON D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekami 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekami 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekami 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</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>) Dynia 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>) Dynia 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, SOJ</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ</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>) Dynia 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>) Dynia 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>)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna 90 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna 90 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna 90 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna 90 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna 90 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 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. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna 90 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna 90 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g
	PN				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2353.08 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 82.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 295.42 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sód: 2734.46 mg;	Wartość energetyczna: 2434.39 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 313.63 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sód: 2795.46 mg;	Wartość energetyczna: 2327.59 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 312.43 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sód: 2617.86 mg;	Wartość energetyczna: 2404.54 kcal; Białko ogółem: 139.52 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 312.81 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sód: 2970.80 mg;	Wartość energetyczna: 2474.82 kcal; Białko ogółem: 135.52 g; Tłuszcz: 89.98 g; Kw. tł. nasy.: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 306.60 g; W tym cukry: 47.41 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sód: 3231.69 mg;	Wartość energetyczna: 2510.73 kcal; Białko ogółem: 139.34 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; W tym cukry: 56.70 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sód: 2889.49 mg;	Wartość energetyczna: 2544.54 kcal; Białko ogółem: 142.12 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 368.01 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sód: 3802.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON D01 Podstawowa	KRK- BON D02 Łatwo strawna	KRK- BON D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- BON D05/D07 Łatwostrawna z ogr. tł./bogatobiał.	KRK- BON D03 Z ogr.łatwooprzys. węglowodanów	KRK- BON D03/D05 Z ogr.łatwooprzys.węgl./Z ogr.tł.	KRK- BON D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-27 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		
2026-05-27 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy - pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD		Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Brokuł gotowany* 50 g			
2026-05-27 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Mix sałat 10 g	
		PN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2824.95 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 400.55 g; W tym cukry: 122.93 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sód: 3241.63 mg;	Wartość energetyczna: 2448.95 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 370.99 g; W tym cukry: 120.81 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sód: 3274.18 mg;	Wartość energetyczna: 2342.15 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 369.79 g; W tym cukry: 121.87 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sód: 3096.58 mg;	Wartość energetyczna: 2380.79 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 122.08 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sód: 3533.38 mg;	Wartość energetyczna: 2513.27 kcal; Białko ogółem: 124.52 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 374.32 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sód: 3813.90 mg;	Wartość energetyczna: 2368.04 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 354.28 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sód: 3559.39 mg;	Wartość energetyczna: 2557.25 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 427.13 g; W tym cukry: 120.01 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sód: 4405.73 mg;

	KRK- BON D01 Podstawowa	KRK- BON D02 Łatwo strawna	KRK- BON D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- BON D05/D07 Łatwostrawna z ogr. tł./bogatobiał.	KRK- BON D03 Z ogr.łatwooprzys. węglowodanów	KRK- BON D03/D05 Z ogr.łatwooprzys.węgl./Z ogr.tł.	KRK- BON D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-28 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN	Kanaпка z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)					
2026-05-28 czwartek	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	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
		PD	Sok pomidorowy 200 ml					
2026-05-28 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 90 g (<u>SEL.</u>) 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata jarzynowa z olejem 90 g (<u>SEL.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata jarzynowa z olejem 90 g (<u>SEL.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata jarzynowa z olejem 90 g (<u>SEL.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2360.53 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 330.58 g; W tym cukry: 84.38 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sód: 4168.39 mg;	Wartość energetyczna: 2224.12 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sód: 2570.13 mg;	Wartość energetyczna: 2117.32 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 315.77 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sód: 2392.53 mg;	Wartość energetyczna: 2220.02 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 329.00 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sód: 2824.29 mg;	Wartość energetyczna: 2295.85 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 330.26 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sód: 3583.62 mg;	Wartość energetyczna: 2263.11 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sód: 3380.86 mg;	Wartość energetyczna: 2523.12 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 381.18 g; W tym cukry: 83.88 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sód: 3613.91 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON D01 Podstawowa	KRK- BON D02 Łatwo strawna	KRK- BON D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- BON D05/D07 Łatwostrawna z ogr. tł./bogatobiał.	KRK- BON D03 Z ogr.łatwooprzys. węglowodanów	KRK- BON D03/D05 Z ogr.łatwooprzys.węgl./Z ogr.tł.	KRK- BON D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-29 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 homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, 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>)		
2026-05-29 piątek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Sałotka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR,</u>)	Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)		
2026-05-29 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		
		PN	Ciasto drożdżowe 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	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2656.13 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 368.17 g; W tym cukry: 110.90 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sód: 2626.52 mg;	Wartość energetyczna: 2483.64 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; W tym cukry: 98.83 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sód: 2687.00 mg;	Wartość energetyczna: 2405.80 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 102.57 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sód: 2505.42 mg;	Wartość energetyczna: 2408.29 kcal; Białko ogółem: 137.98 g; Tłuszcz: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 316.10 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sód: 3349.71 mg;	Wartość energetyczna: 2428.08 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 86.58 g; Kw. tł. nasy.: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 322.22 g; W tym cukry: 49.99 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sód: 3814.89 mg;	Wartość energetyczna: 2325.52 kcal; Białko ogółem: 132.19 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 323.61 g; W tym cukry: 49.74 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sód: 2990.04 mg;	Wartość energetyczna: 2670.13 kcal; Białko ogółem: 133.30 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 368.71 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sód: 4187.29 mg;

	KRK- BON D01 Podstawowa	KRK- BON D02 Łatwo strawna	KRK- BON D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- BON D05/D07 Łatwostrawna z ogr. tł./bogatobiał.	KRK- BON D03 Z ogr.łatwooprzys. węglowodanów	KRK- BON D03/D05 Z ogr.łatwooprzys.węgl./Z ogr.tł.	KRK- BON D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN				Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 5g, wędlna 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
2026-05-30 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 200 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)		
2026-05-30 sobota	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) Ser żółty 40 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Musztarda 20 g (GOR) Sałata zielona 10 g Pasta z buraka 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pasta z buraka 90 g 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) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pasta z buraka 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pasta z buraka 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pasta z buraka 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Musztarda 20 g (GOR) Pasta z buraka 90 g Sałata zielona 10 g	
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 3021.33 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 130.87 g; Kw. tł. nasy.: 53.59 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sód: 4074.74 mg;	Wartość energetyczna: 2353.27 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 77.36 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sód: 2966.08 mg;	Wartość energetyczna: 2225.71 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 311.32 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sód: 2871.15 mg;	Wartość energetyczna: 2320.74 kcal; Białko ogółem: 125.55 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sód: 3257.77 mg;	Wartość energetyczna: 2576.39 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sód: 3769.56 mg;	Wartość energetyczna: 2380.30 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 331.98 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sód: 3280.28 mg;	Wartość energetyczna: 2758.25 kcal; Białko ogółem: 131.57 g; Tłuszcz: 91.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.37 g; Węglowodany ogółem: 379.56 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sód: 4248.08 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON D01 Podstawowa	KRK- BON D02 Łatwo strawna	KRK- BON D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- BON D05/D07 Łatwostrawna z ogr. tł./bogatobiał.	KRK- BON D03 Z ogr.łatwooprzys. węglowodanów	KRK- BON D03/D05 Z ogr.łatwooprzys.węgl./Z ogr.tł.	KRK- BON D07 Bogatobiałkowa
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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. 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 80 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 80 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, 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>)	
2026-05-31 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (<u>SEL,</u>)	Marchew gotowana plastry 50 g	
2026-05-31 niedziela	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2535.92 kcal; Białko ogółem: 125.24 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 325.64 g; W tym cukry: 99.42 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sód: 3376.55 mg;	Wartość energetyczna: 2463.24 kcal; Białko ogółem: 126.70 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.66 g; Węglowodany ogółem: 319.02 g; W tym cukry: 92.06 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sód: 3259.46 mg;	Wartość energetyczna: 2022.62 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 277.18 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sód: 2718.79 mg;	Wartość energetyczna: 2593.24 kcal; Białko ogółem: 154.15 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 319.11 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sód: 3589.68 mg;	Wartość energetyczna: 2532.42 kcal; Białko ogółem: 134.99 g; Tłuszcz: 93.18 g; Kw. tł. nasy.: 44.22 g; Węglowodany ogółem: 316.30 g; W tym cukry: 59.30 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sód: 3789.18 mg;	Wartość energetyczna: 2371.84 kcal; Białko ogółem: 131.70 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sód: 3264.64 mg;	Wartość energetyczna: 2981.18 kcal; Białko ogółem: 159.57 g; Tłuszcz: 106.90 g; Kw. tł. nasy.: 50.89 g; Węglowodany ogółem: 372.33 g; W tym cukry: 88.85 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sód: 4763.79 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON D01 Podstawowa	KRK- BON D02 Łatwo strawna	KRK- BON D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- BON D05/D07 Łatwostrawna z ogr. tł./bogatobiał.	KRK- BON D03 Z ogr.łatwoprzys. węglowodanów	KRK- BON D03/D05 Z ogr.łatwoprzys.węgl./Z ogr.tł.	KRK- BON D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata zielona 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 twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
2026-06-01 poniedziałek	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej (GLU PSZ, SEL, GOR.) 400 ml Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty białej (GLU PSZ, SEL, GOR.) 400 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Budyń śmietankowy b/c 150 ml (GLU PSZ, MLE.)			
2026-06-01 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	
		PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2299.16 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sód: 2564.89 mg;	Wartość energetyczna: 2218.50 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sód: 2466.03 mg;	Wartość energetyczna: 2111.70 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sód: 2288.43 mg;	Wartość energetyczna: 2150.34 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sód: 2725.23 mg;	Wartość energetyczna: 2416.73 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 43.04 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sód: 3962.37 mg;	Wartość energetyczna: 2236.67 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 345.23 g; W tym cukry: 40.78 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sód: 3432.71 mg;	Wartość energetyczna: 2423.01 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sód: 3287.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON D01 Podstawowa	KRK- BON D02 Łatwo strawna	KRK- BON D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- BON D05/D07 Łatwostrawna z ogr. tł./bogatobiał.	KRK- BON D03 Z ogr.łatwooprzys. węglowodanów	KRK- BON D03/D05 Z ogr.łatwooprzys.węgl./Z ogr.tł.	KRK- BON D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN				Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
2026-06-02 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD				Salatka z pomidorów i koperku 50 g	Buraczki podprawiane - drobno tartę (bez cukru) () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
2026-06-02 wtorek	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 90 g Sałata lodowa 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 90 g Sałata lodowa 10 g	
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2383.35 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 339.13 g; W tym cukry: 65.94 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sód: 2826.16 mg;	Wartość energetyczna: 2240.05 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 323.93 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sód: 2911.49 mg;	Wartość energetyczna: 2167.25 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 325.39 g; W tym cukry: 79.72 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sód: 2676.19 mg;	Wartość energetyczna: 2263.57 kcal; Białko ogółem: 122.52 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 330.28 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sód: 3114.43 mg;	Wartość energetyczna: 2366.93 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 339.24 g; W tym cukry: 53.30 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sód: 3212.40 mg;	Wartość energetyczna: 2327.13 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sód: 2902.79 mg;	Wartość energetyczna: 2223.60 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sód: 2966.37 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON D01 Podstawowa	KRK- BON D02 Łatwo strawna	KRK- BON D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- BON D05/D07 Łatwostrawna z ogr. tł./bogatobiał.	KRK- BON D03 Z ogr.łatwooprzys. węglowodanów	KRK- BON D03/D05 Z ogr.łatwooprzys.węgl./Z ogr.tł.	KRK- BON D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>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 homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g 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 b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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
		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, MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	
2026-06-03 środa	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca - pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD				Kalafior gotowany* 50 g		
2026-06-03 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 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 [Por] x 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 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 [Por] x 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 [Por] x 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
		PN		Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2609.10 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 376.32 g; W tym cukry: 116.38 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sód: 3020.18 mg;	Wartość energetyczna: 2600.04 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 369.87 g; W tym cukry: 123.11 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sód: 3001.40 mg;	Wartość energetyczna: 2493.24 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 368.67 g; W tym cukry: 124.17 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sód: 2823.80 mg;	Wartość energetyczna: 3080.26 kcal; Białko ogółem: 155.84 g; Tłuszcz: 87.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 428.63 g; W tym cukry: 125.37 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sód: 3974.21 mg;	Wartość energetyczna: 2427.47 kcal; Białko ogółem: 124.08 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sód: 3668.27 mg;	Wartość energetyczna: 2690.35 kcal; Białko ogółem: 135.11 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 378.22 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sód: 3701.74 mg;	Wartość energetyczna: 2815.06 kcal; Białko ogółem: 143.28 g; Tłuszcz: 96.23 g; Kw. tł. nasy.: 44.40 g; Węglowodany ogółem: 365.83 g; W tym cukry: 122.21 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sód: 3703.81 mg;

	KRK- BON D01 Podstawowa	KRK- BON D02 Łatwo strawna	KRK- BON D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- BON D05/D07 Łatwostrawna z ogr. tł./bogatobiał.	KRK- BON D03 Z ogr.łatwooprzys. węglowodanów	KRK- BON D03/D05 Z ogr.łatwooprzys.węgl./Z ogr.tł.	KRK- BON D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 50 g	Marchew gotowana plastry 50 g	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana plastry 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana plastry 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 [Por] x 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana plastry 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 [Por] x 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana plastry 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana plastry 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana plastry 90 g Mix sałat 10 g
	PN				Przecier owocowy jabłko-brzoszkwinia 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2504.43 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 355.15 g; W tym cukry: 106.38 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sód: 2889.04 mg;	Wartość energetyczna: 2361.33 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 317.47 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sód: 2880.45 mg;	Wartość energetyczna: 2254.53 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sód: 2702.85 mg;	Wartość energetyczna: 2601.50 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 376.38 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sód: 3189.86 mg;	Wartość energetyczna: 2615.95 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 100.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 346.30 g; W tym cukry: 53.24 g; Błonnik pok.: 44.81 g; Sód: 3479.58 mg;	Wartość energetyczna: 2380.90 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 323.94 g; W tym cukry: 52.82 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sód: 2951.70 mg;	Wartość energetyczna: 2391.42 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sód: 3292.58 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON D01 Podstawowa	KRK- BON D02 Łatwo strawna	KRK- BON D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- BON D05/D07 Łatwostrawna z ogr. tł./bogatobiał.	KRK- BON D03 Z ogr.łatwooprzys. węglowodanów	KRK- BON D03/D05 Z ogr.łatwooprzys.węgl./Z ogr.tł.	KRK- BON D07 Bogatobiałkowa
2026-06-05 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Sałata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>)	
2026-06-06 sobota	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej 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
		PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		
2026-06-07 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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>) 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 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>) 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 twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2677.15 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 367.58 g; W tym cukry: 108.61 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sód: 2197.57 mg;	Wartość energetyczna: 2470.54 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; W tym cukry: 104.65 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sód: 2254.89 mg;	Wartość energetyczna: 2193.36 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 331.51 g; W tym cukry: 118.01 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sód: 1973.65 mg;	Wartość energetyczna: 2236.71 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 331.51 g; W tym cukry: 118.01 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sód: 2020.02 mg;	Wartość energetyczna: 2427.43 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 86.36 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 321.34 g; W tym cukry: 78.72 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sód: 2985.53 mg;	Wartość energetyczna: 2211.51 kcal; Białko ogółem: 121.83 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 309.15 g; W tym cukry: 64.52 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sód: 2912.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON D01 Podstawowa	KRK- BON D02 Łatwo strawna	KRK- BON D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- BON D05/D07 Łatwostrawna z ogr. tł./bogatobiał.	KRK- BON D03 Z ogr.łatwoprzys. węglowodanów	KRK- BON D03/D05 Z ogr.łatwoprzys.węgl./Z ogr.tł.	KRK- BON D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w ostrońce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g 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. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 20 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.) Twarożek 80 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w ostrońce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.)	Marchew gotowana z olejem 50 g	
Kolejca	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.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2644.46 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 109.22 g; Kw. tł. nasy.: 51.11 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 78.23 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sód: 3645.08 mg;	Wartość energetyczna: 2256.76 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 321.23 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sód: 2713.68 mg;	Wartość energetyczna: 2273.73 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 337.71 g; W tym cukry: 81.09 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sód: 2581.32 mg;	Wartość energetyczna: 2220.58 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sód: 2966.28 mg;	Wartość energetyczna: 2345.11 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 39.51 g; Węglowodany ogółem: 328.95 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sód: 2998.29 mg;	Wartość energetyczna: 2396.15 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 344.95 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sód: 2814.99 mg;	Wartość energetyczna: 2578.03 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.79 g; Węglowodany ogółem: 380.86 g; W tym cukry: 74.39 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sód: 3614.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON D01 Podstawowa	KRK- BON D02 Łatwo strawna	KRK- BON D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- BON D05/D07 Łatwostrawna z ogr. tł./bogatobiał.	KRK- BON D03 Z ogr.łatwooprzys. węglowodanów	KRK- BON D03/D05 Z ogr.łatwooprzys.węgl./Z ogr.tł.	KRK- BON D07 Bogatobiałkowa
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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekem 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekem 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, paszтет 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy - pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizéria 200 g (<u>MLE.</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 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>) Mizéria 200 g (<u>MLE.</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 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
	PD				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2203.21 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 312.02 g; W tym cukry: 79.22 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sód: 2746.00 mg;	Wartość energetyczna: 2184.91 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 314.21 g; W tym cukry: 87.16 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sód: 3076.01 mg;	Wartość energetyczna: 2153.51 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 313.11 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sód: 2899.21 mg;	Wartość energetyczna: 2232.51 kcal; Białko ogółem: 125.81 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 313.59 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sód: 3293.86 mg;	Wartość energetyczna: 2432.87 kcal; Białko ogółem: 130.75 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 323.92 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sód: 4976.44 mg;	Wartość energetyczna: 2432.72 kcal; Białko ogółem: 133.33 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 339.31 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sód: 4653.83 mg;	Wartość energetyczna: 2357.01 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 358.38 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sód: 4060.75 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
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,