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

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kawa zbożowa z mlekiem b/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. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Twarożek z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Jabłko 150 g		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z selera i jabłka 200 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 275 g Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kasza gryczana 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (***JAJ,***) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (***MLE,***)		
	Kolacja	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. 10 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 50 g (***RYB, SOJ,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 40 g (***RYB,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 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. 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 40 g (***RYB,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (***RYB,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (***RYB,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 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. 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 70 g (***RYB,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,***)	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2412.09 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 369.19 g; W tym cukry: 106.37 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2232.16 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 358.92 g; W tym cukry: 109.75 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2287.56 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 368.12 g; W tym cukry: 110.90 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2345.46 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 349.18 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1906.36 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 295.71 g; W tym cukry: 90.20 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2441.12 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 361.25 g; W tym cukry: 112.73 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 9.71 g;

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

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kawa zbożowa z mlekiem b/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. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 70 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Melon 150 g		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 135 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ćwikła z chrzanem 200 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 120 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 135 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 135 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***)		
	Kolacja	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. 10 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (***SEL,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (***SEL,***) Twarożek 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 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. 10 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (***SEL,***) Twarożek 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (***SEL,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (***SEL,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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. 10 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (***SEL,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)	Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2469.28 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 331.20 g; W tym cukry: 107.74 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2271.24 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 329.73 g; W tym cukry: 100.72 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2374.44 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; W tym cukry: 101.69 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2331.12 kcal; Białko ogółem: 134.67 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 301.96 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1963.53 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 273.77 g; W tym cukry: 81.25 g; Białko pok.: 21.80 g; Sól: 2.09 g;	Wartość energetyczna: 2352.09 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 327.71 g; W tym cukry: 102.76 g; Białko pok.: 23.70 g; Sól: 6.71 g;

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

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-12-24 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Twarożek z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Twarożek z natką pietruszki 40 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Twarożek z natką pietruszki 40 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Twarożek z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Twarożek z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Twarożek z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Mandarynka 150 g		
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 135 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 90 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 120 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 90 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 120 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 90 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Makaron bezglutenowy 135 g Twaróg półtłusty 90 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 135 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 120 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)		
	Kolacja	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Warzywa po grecku 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Warzywa po grecku 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,***)	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Chleb bezglutenowy 50 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Warzywa po grecku (bez glutenu) 100 g (***SEL,***)	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Warzywa po grecku 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Miód (25g) 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Miód (25g) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2483.32 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 362.78 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2512.55 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 377.74 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2177.05 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 339.64 g; W tym cukry: 88.89 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 2534.75 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 358.20 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1884.86 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 281.35 g; W tym cukry: 58.10 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 1.96 g;	Wartość energetyczna: 2577.96 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 378.90 g; W tym cukry: 86.32 g; Białko pok.: 27.21 g; Sól: 5.04 g;

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

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	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. 10 g (***MLE,***) Ser topiony 50 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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. 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***)	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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. 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Pomarańcza 1 szt. 1 szt		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (***GLU PSZ,***) Sos meksykański 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (***GLU PSZ,***) Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (***GLU PSZ,***) Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)		
	Kolacja	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. 10 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***) Sałata lodowa 20 g Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,***)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***) Sałata lodowa 20 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. 10 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 70 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***) Sałata lodowa 20 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (***GLU PSZ, JAJ, S02,***)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (***GLU PSZ, JAJ, S02,***)
		Wartość energetyczna: 2495.99 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 88.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 322.43 g; W tym cukry: 66.04 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2231.66 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 324.80 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2152.66 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2204.38 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 306.62 g; W tym cukry: 54.20 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 1863.35 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 263.46 g; W tym cukry: 56.83 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 3.91 g;	Wartość energetyczna: 2456.20 kcal; Białko ogółem: 142.46 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 9.30 g;

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

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (**może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**) Ser żółty 50 g (**MLE,**) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (**MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**)	Kasza manna na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (**może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**) Serek naturalny Bieluch 40 g (**MLE,**) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (**MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**)	Kasza manna na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**) Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (**może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**) Serek naturalny Bieluch 40 g (**MLE,**) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (**MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**)	Kawa zbożowa z mlekiem b/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. 10 g (**MLE,**) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (**może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**) Ser żółty 50 g (**MLE,**) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (**SEZ, może zawierać: ORZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Serek naturalny Bieluch 50 g (**MLE,**) Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Serek naturalny Bieluch 70 g (**MLE,**) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (**może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (**MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Pomidorowa z ryżem 400 ml (**MLE, SEL,**) Schab gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (**GLU PSZ, SEL,**) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (**MLE, SEL,**) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (**GLU PSZ, SEL,**) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (**MLE, SEL,**) Ziemniaki gotowane 375 g Schab gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (**GLU PSZ, SEL,**) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (**MLE, SEL,**) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (**GLU PSZ, SEL,**) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (**MLE, SEL,**) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos bazyliowy (bez glutenu) 100 ml (**SEL,**) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (**MLE, SEL,**) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos bazyliowy 100 ml (**GLU PSZ, SEL,**) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (**MLE,**)		
	Kolacja	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. 10 g (**MLE,**) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (**JAJ, MLE, GOR,**) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (**może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,**) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (**JAJ, MLE,**) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (**może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,**) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**) Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (**JAJ, MLE,**) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (**może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,**) Pomidor 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. 10 g (**MLE,**) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (**JAJ, MLE, GOR,**) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (**może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,**) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (**SEZ, może zawierać: ORZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (**JAJ, MLE,**) Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 70 g (**może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,**) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (**JAJ, MLE,**) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (**GLU PSZ, MLE,**)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2254.67 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 307.50 g; W tym cukry: 78.66 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2103.12 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; W tym cukry: 78.08 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2350.56 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 349.97 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2268.07 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 1823.19 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 254.45 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 2.46 g;	Wartość energetyczna: 2303.56 kcal; Białko ogółem: 142.05 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; W tym cukry: 78.96 g; Białko pok.: 27.75 g; Sól: 8.76 g;

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 50 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Makaron drobny na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Ser mozzarella kulki 40 g (***MLE,***) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Makaron drobny na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Ser mozzarella kulki 40 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kawa zbożowa z mlekiem b/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. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 90 g	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron drobny na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Ser mozzarella kulki 70 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Fasolka po bretońsku 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL,***) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (***MLE,***)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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. 10 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 70 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Twaróg półtłusty 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,***)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2562.97 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 357.76 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2313.87 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 313.90 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2305.87 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 306.50 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2560.71 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 1960.55 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 236.33 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 3.24 g;	Wartość energetyczna: 2624.77 kcal; Białko ogółem: 136.03 g; Tłuszcz: 93.23 g; Kw. tł. nasy.: 42.40 g; Węglowodany ogółem: 323.20 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 9.07 g;

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

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 40 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 40 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kawa zbożowa z mlekiem b/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. 10 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 50 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 70 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 275 g Pulpet wieprzowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (***JAJ,***) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (***MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Pomarańcza 1 szt. 1 szt		
	Kolacja	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. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Twarożek 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2329.61 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 319.70 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2206.27 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 328.80 g; W tym cukry: 95.09 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2271.68 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; W tym cukry: 96.85 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2414.38 kcal; Białko ogółem: 129.84 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 323.75 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 1877.50 kcal; Białko ogółem: 72.33 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 265.65 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2344.04 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 97.56 g; Białko pok.: 29.63 g; Sól: 9.31 g;

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

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	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. 10 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kawa zbożowa z mlekiem b/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. 10 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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. 10 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko 135 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 120 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 kiszonej 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 135 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 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (***MLE,***)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 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. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 70 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2076.43 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 330.40 g; W tym cukry: 102.39 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 1970.76 kcal; Białko ogółem: 75.13 g; Tłuszcz: 40.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; W tym cukry: 104.13 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 1962.76 kcal; Białko ogółem: 80.63 g; Tłuszcz: 41.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 328.82 g; W tym cukry: 105.63 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2234.41 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 1556.58 kcal; Białko ogółem: 51.46 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 247.95 g; W tym cukry: 47.25 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 3.11 g;	Wartość energetyczna: 2127.38 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 338.20 g; W tym cukry: 107.95 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 7.33 g;

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

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Makaron drobny na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Makaron drobny na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron drobny na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Twarożek 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Solferino 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jaglana na sypko 135 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 90 g (***JAJ,***) Sos ziołowy (bez glutenu) 100 ml (***SEL,***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 50 g (***RYB, SEL,***) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 40 g (***RYB, SEL,***) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 40 g (***RYB, SEL,***) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 50 g (***RYB, SEL,***) Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 50 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 90 g Roszponka 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. 10 g (***MLE,***) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 70 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 70 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***)			Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***)
		Wartość energetyczna: 2283.60 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 339.72 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2068.74 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 319.16 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2060.74 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; W tym cukry: 80.95 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2205.08 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 323.37 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 1769.12 kcal; Białko ogółem: 74.12 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 247.23 g; W tym cukry: 62.58 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2280.05 kcal; Białko ogółem: 127.11 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 82.15 g; Białko pok.: 28.95 g; Sól: 9.79 g;

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

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-12-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kawa zbożowa z mlekiem b/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. 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 70 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 120 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 120 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Makaron bezglutenowy 135 g Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 135 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 230 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)		
	Kolacja	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. 10 g (***MLE,***) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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. 10 g (***MLE,***) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 70 g (***może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Twaróg półtłusty 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2408.08 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 353.51 g; W tym cukry: 123.32 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2254.01 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 358.41 g; W tym cukry: 122.95 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2245.36 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 124.35 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2148.28 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g; W tym cukry: 55.08 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 1930.99 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 296.94 g; W tym cukry: 98.60 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 1.58 g;	Wartość energetyczna: 2524.00 kcal; Białko ogółem: 124.28 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 364.46 g; W tym cukry: 129.70 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 8.34 g;

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

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	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. 10 g (***MLE,***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kawa zbożowa z mlekiem b/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. 10 g (***MLE,***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 275 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza bulgur 120 g (***GLU PSZ,***) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ryżem 400 g (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (bez glutenu) 100 ml (***SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	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. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pasztet z ciecierzycy 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasztet z ciecierzycy 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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. 10 g (***MLE,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (***GLU PSZ, JAJ, OZI,***)		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,***)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Babka piaskowa 50 g (***GLU PSZ, JAJ, OZI,***)
		Wartość energetyczna: 2387.34 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2356.15 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2249.56 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 303.47 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2327.26 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1897.89 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 240.34 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2673.75 kcal; Białko ogółem: 154.45 g; Tłuszcz: 95.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 307.03 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 8.60 g;

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Powidła śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kawa zbożowa z mlekiem b/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. 10 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Schab pieczony w rękawie 50 g Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***)		
	Obiad	Krem z kalafiora* 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Grzanki pszenne () 10 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora* 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Grzanki pełnoziarniste () 10 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (***SEL,***) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	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. 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (***JAJ, GOR,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (***JAJ, MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z białek z koperkiem 40 g (***JAJ, MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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. 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2429.21 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2264.97 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; W tym cukry: 99.11 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2365.05 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 354.15 g; W tym cukry: 100.62 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2329.05 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 288.34 g; W tym cukry: 47.26 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2043.16 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 292.51 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 2.47 g;	Wartość energetyczna: 2391.27 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 340.35 g; W tym cukry: 101.30 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 7.31 g;

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

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (**MLE,**) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (**MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (**MLE,**) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (**MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**) Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (**MLE,**) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (**MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**)	Kawa zbożowa z mlekiem b/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. 10 g (**MLE,**) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (**MLE,**) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (**SEZ, może zawierać: ORZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (**MLE,**) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Ser mozzarella kulki 70 g (**MLE,**) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (**MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (**GLU JĘCZ,**) Gulasz z żołądków drobiowych 150 g (**GLU PSZ, MLE, SEL,**) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (**GLU JĘCZ,**) Potrawka drobiowa 150 g (**GLU PSZ, SEL,**) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (**GLU JĘCZ,**) Potrawka drobiowa 150 g (**GLU PSZ, SEL,**) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (**MLE, SEL,**) Ryż na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) 150 g (**SEL,**) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (**GLU JĘCZ,**) Potrawka drobiowa 230 g (**GLU PSZ, SEL,**) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Sok pomidorowy 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (**może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**) Serek śmietankowy naturalny 50 g (**MLE,**) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (**może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**) Serek śmietankowy naturalny 40 g (**MLE,**) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**) Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Serek śmietankowy naturalny 40 g (**MLE,**) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (**może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (**może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**) Serek śmietankowy naturalny 50 g (**MLE,**) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (**SEZ, może zawierać: ORZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Serek śmietankowy naturalny 50 g (**MLE,**) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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. 10 g (**MLE,**) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (**może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**) Serek śmietankowy naturalny 70 g (**MLE,**) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt			Kanapka z serkiem śniadaniwym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (**GLU PSZ, MLE,**)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2166.70 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2113.09 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 311.02 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2105.09 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 303.62 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2181.50 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 1917.84 kcal; Białko ogółem: 62.71 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 260.85 g; W tym cukry: 59.96 g; Białko pok.: 21.94 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2385.06 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 41.28 g; Węglowodany ogółem: 314.08 g; W tym cukry: 83.83 g; Białko pok.: 29.91 g; Sól: 10.29 g;

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

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (**może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**) Ser żółty 50 g (**MLE,**) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (**MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**)	Kasza manna na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (**może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (**MLE,**) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (**MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**)	Kasza manna na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**) Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (**może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (**MLE,**) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (**MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**)	Kawa zbożowa z mlekiem b/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. 10 g (**MLE,**) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (**może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**) Ser żółty 50 g (**MLE,**) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (**SEZ, może zawierać: ORZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (**MLE,**) Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (**MLE,**) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (**może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (**MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**)
	II ŚN				Maślanka 200 ml (**MLE,**)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 90 g (**GLU PSZ, JAJ,**) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (**GLU PSZ, SEL,**) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**) Ziemniaki gotowane 375 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (**GLU PSZ, SEL,**) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (**GLU PSZ, SEL,**) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (**MLE, SEL,**) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (**GLU PSZ, SEL,**) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	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. 10 g (**MLE,**) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g (**może zawierać: SOJ, SEL, GOR,**) Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**) Rukola 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (**może zawierać: SOJ, SEL, GOR,**) Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**) Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (**może zawierać: SOJ, SEL, GOR,**) Twarożek 40 g (**MLE,**) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g (**może zawierać: SOJ, SEL, GOR,**) Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**) Rukola 10 g Ogórek kiszony 90 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (**SEZ, może zawierać: ORZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g (**może zawierać: SOJ, SEL, GOR,**) Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ,**) Masło 83% tł. 10 g (**MLE,**) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g (**może zawierać: SOJ, SEL, GOR,**) Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (**GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,**)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2504.80 kcal; Białko ogółem: 120.32 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2122.62 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 303.45 g; W tym cukry: 62.11 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2263.95 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2152.96 kcal; Białko ogółem: 124.14 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 273.83 g; W tym cukry: 44.08 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 1797.12 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 235.72 g; W tym cukry: 38.37 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2274.15 kcal; Białko ogółem: 142.34 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 296.33 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 10.78 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie,laskowe,pekan,nerkowce,pistacje,migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierajace 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 ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,