

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 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.węglowodanów/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 JECZ.)	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 JECZ.)	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 JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 JECZ.)
		II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)		
Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) 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* 150 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* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 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* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) 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* 150 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 30 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy 30 g (GLU PSZ, JAJ, 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 od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 20 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 20 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 20 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 20 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.) Paszтет z ciecierzycy 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 80 g 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 od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 20 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 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 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)			
	Wartość energetyczna: 2050.92 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 294.31 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2043.34 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; W tym cukry: 58.84 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2096.24 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2150.37 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 301.67 g; W tym cukry: 48.38 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 1744.58 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 223.52 g; W tym cukry: 40.56 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 2360.93 kcal; Białko ogółem: 141.49 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 269.91 g; W tym cukry: 60.35 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 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.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 53 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony w rękawie 30 g Powidła śliwkowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 30 g (<u>JAJ, GOR</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 20 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 20 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 20 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 30 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 30 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN			Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2226.14 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; W tym cukry: 93.70 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1975.17 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 44.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; W tym cukry: 88.00 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2057.59 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 327.66 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 1979.43 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 269.67 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 1727.57 kcal; Białko ogółem: 66.47 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 263.76 g; W tym cukry: 68.60 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 2.42 g;	Wartość energetyczna: 2101.48 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; W tym cukry: 90.19 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 6.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 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.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2026-01-03 sobota	Śniadanie	<p>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 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p>	<p>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 20 g Serek homo. naturalny 20 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p>	<p>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 20 g Serek homo. naturalny 20 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p>	<p>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 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>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 Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p>
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2026-01-03 sobota	Obiad	<p>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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
		PD			Sok pomidorowy 200 ml		
2026-01-03 sobota	Kolejca	<p>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) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>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) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>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 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>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) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>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 30 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>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) Piersz 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</p>
		PN			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
		<p>Wartość energetyczna: 1874.40 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 276.41 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1835.70 kcal; Białko ogółem: 67.07 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 290.80 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.62 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1827.70 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 283.40 g; W tym cukry: 68.06 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 5.57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1892.19 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 267.65 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 8.40 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1625.51 kcal; Białko ogółem: 48.79 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 240.82 g; W tym cukry: 45.68 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 2.99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2062.93 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 294.32 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 8.08 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 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.węglowodanów/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) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 30 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) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 20 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) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 20 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) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 30 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 ziółami 30 g (MLE) Schab pieczony w rękawie 30 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 ziółami 50 g (MLE) Piersz 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) 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* 150 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* 150 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* 150 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* 150 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* 150 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* 150 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 30 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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 od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 20 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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 20 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR) Twarożek 20 g (MLE) Sałata zielona 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) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 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 od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 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) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 90 g		
	PN			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)				
	Wartość energetyczna: 2187.36 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 1968.43 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 292.53 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2085.74 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 44.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1942.52 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 263.08 g; W tym cukry: 44.25 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 1626.14 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 225.02 g; W tym cukry: 38.24 g; Błonnik pok.: 17.65 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 2121.94 kcal; Białko ogółem: 127.68 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 285.83 g; W tym cukry: 62.80 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 7.68 g;		

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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