

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne 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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Platki pszenne 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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Platki pszenne 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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne 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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
		II ŚN			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )		
2026-01-19 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 135 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron bezglutenowy 135 g Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 135 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 120 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
2026-01-19 poniedziałek	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> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 20 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 20 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2026-01-20 wtorek	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Pasztecik z blachy- drobiowo wieprzowy 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2026-01-20 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Cwikła z chrzanem 150 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 120 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cwikła z chrzanem b/c 150 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
2026-01-20 wtorek	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> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <u>SEL</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 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> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <u>SEL</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <u>SEL</u> ) Twarożek 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> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <u>SEL</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 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> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <u>SEL</u> ) Twarożek 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> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <u>SEL</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2026-01-21 środa	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.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g Twarożek z natką pietruszki 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.)	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.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g Twarożek z natką pietruszki 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.)	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 Twarożek z natką pietruszki 30 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 30 g Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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.) 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.)
		II ŚN			Jabłko 150 g		
2026-01-21 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza gryczana 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Budyń waniliowy b/c 150 ml (GLU PSZ, MLE.)		
2026-01-21 środa	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 30 g (RYB, SOJ.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 20 g (RYB.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 20 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 20 g (RYB.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 20 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 30 g (RYB.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 30 g (RYB.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (RYB.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN			Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona.parzona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona.parzona 20 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona.parzona 20 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona.parzona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 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.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona.parzona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona.parzona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN			Mandarynka 1 szt		
2026-01-22 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
2026-01-22 czwartek	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> ) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 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> ) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata lodowa 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> ) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata lodowa 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> ) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata lodowa 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 twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa.wędzona.parzona 30 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata lodowa 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> ) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata lodowa 20 g
		PN			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE,</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g Serek homo. naturalny 20 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g Serek homo. naturalny 20 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE,</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE,</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 275 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk)(bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE,</b> )		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 30 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 20 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 20 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 30 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN				Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2026-01-24 sobota	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)                      Ser żółty 30 g (<b>MLE.</b>)                      Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy                      homogenizowany,wędzony,parzony bez ostionki 50 g                      Sałata zielona 20 g                      Ogórek świeży 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)                      Szyunka od szwagra-szyunka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 20 g (<b>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</b>)                      Twaróg półtusty 20 g (<b>MLE.</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Pomidor b/skórki 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)                      Twaróg półtusty 20 g (<b>MLE.</b>)                      Szyunka od szwagra-szyunka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 20 g (<b>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Pomidor b/skórki 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)                      Szyunka od szwagra-szyunka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g (<b>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</b>)                      Ser żółty 30 g (<b>MLE.</b>)                      Roszponka 10 g                      Ogórek świeży 90 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)                      Szyunka od szwagra-szyunka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g (<b>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</b>)                      Twaróg półtusty 30 g (<b>MLE.</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Pomidor 80 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną                      Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)                      Twaróg półtusty 50 g (<b>MLE.</b>)                      Szyunka od szwagra-szyunka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<b>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Pomidor 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>
		II ŚN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
2026-01-24 sobota	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Bigos 300 g (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane 200 g                      Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane 275 g                      Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Marchew gotowana z olejem 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Kasza gryczana 120 g                      Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane 200 g                      Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g                      Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane 200 g                      Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
		PD			Budyń śmietankowy b/c 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
2026-01-24 sobota	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną                      Cateringowa z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)                      Pasztet z soczewicy 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Szyunka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 30 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b>)                      Twarożek 20 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną                      Cateringowa z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)                      Szyunka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 20 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b>)                      Twarożek 20 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną                      Cateringowa z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)                      Szyunka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 20 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b>)                      Twarożek 20 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną                      Cateringowa b/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)                      Pasztet z soczewicy 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Szyunka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 30 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną                      Cateringowa z/c 250 ml                      Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)                      Szyunka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 30 g                      Twarożek 30 g (<b>MLE.</b>)                      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 (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)                      Szyunka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b>)                      Twarożek 50 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>
		PN			Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
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 30 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 30 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 brzoskwinowym 20 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 20 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 brzoskwinowym 20 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 20 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 30 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 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 brzoskwinowym 30 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 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 brzoskwinowym 50 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 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	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 275 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) 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 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 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 Mix sałat 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 20 g Serek homo. naturalny 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.) 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 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 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
PN				Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej 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> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej 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> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Piersz delikatna z kurzej 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> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej 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> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2026-01-26 poniedziałek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Budyń śmietankowy b/c 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
2026-01-26 poniedziałek	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 twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor b/skórki 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 twarogu z koperkiem 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</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 twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Ogórek kiszony 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 ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g 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 koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN		Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Banan 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
Śniadanie	Makaron drobny 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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Makaron drobny 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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Makaron drobny 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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron drobny 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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
II ŚN				Mandarynka 1 szt		
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 135 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jagłana na sypko 135 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos ziołowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jagłana na sypko 135 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g Sos ziołowy (bez glutenu) 100 ml Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 135 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 20 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 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> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 20 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 20 g ( <u>RYB, SEL.</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> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 20 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> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )			Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 20 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 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 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Pomidor 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> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 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> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2026-01-28 środa	Obiad	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 275 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem 400 g ( <u>MLE, SEL</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza bulgur 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ryżem 400 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
2026-01-28 środa	Kolejca	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> ) Pasztet z blachy- drobiowy wieprzowa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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> ) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Twaróg półtusty 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> ) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Twaróg półtusty 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> ) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Twaróg półtusty 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> ) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2026-01-29 czwartek	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.) 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.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.)	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.) 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	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.) 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 SN				Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)		
	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* 150 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 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 135 g Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 135 g Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 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* 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.) Pasztet z ciecierzycy 30 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 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.) Pasztet z ciecierzycy 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 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 30 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		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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/cukrzyco wa	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 ZYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Powidła śliwkowe 30 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 ZYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 ZYT, GLU JĘCZ.</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 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 ZYT</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 ZYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
2026-01-30 piątek Obiad	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* 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 ZYT</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 ZYT</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 ZYT</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 Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	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 ZYT</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	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )			Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g Twarożek 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g Twarożek 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2026-01-31 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 135 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz z żółdków drobiowych 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) 150 g ( <b>SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 135 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Potrawka drobiowa 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 200 ml			
2026-01-31 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Serek śmietankowy naturalny 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy naturalny 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza manna na mleku 400 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> ) 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza manna na mleku 400 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> ) 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <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.o smaku naturalnym z ziołami 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> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN			Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )		
2026-02-01 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 375 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
2026-02-01 niedziela	Kolejca	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> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 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> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 20 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 20 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )	

## **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,