

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA D01 Podstawowa	KRK- MSWIA D02 Łatwo strawna	KRK- MSWIA D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA D03 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	KRK- MSWIA GL Bezglutenowa	KRK- MSWIA D07 Bogatobiałkowa	
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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 Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki 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 40 g Serek homo. naturalny 40 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>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka 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 40 g Serek homo. naturalny 40 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 50 g Hummus z ciecierzycy 50 g 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 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki 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>)		
2026-04-13 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 90 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
2026-04-13 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 50 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 40 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 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 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 50 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 50 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	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2245.08 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 351.29 g; W tym cukry: 77.61 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sód: 3370.00 mg;	Wartość energetyczna: 2033.57 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 327.62 g; W tym cukry: 80.33 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sód: 2757.37 mg;	Wartość energetyczna: 1993.62 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 322.41 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sód: 2406.67 mg;	Wartość energetyczna: 2027.22 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 300.43 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sód: 3732.37 mg;	Wartość energetyczna: 1725.78 kcal; Białko ogółem: 61.96 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 271.41 g; W tym cukry: 47.52 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sód: 1333.86 mg;	Wartość energetyczna: 2180.02 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sód: 2868.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA D01 Podstawowa	KRK- MSWIA D02 Łatwo strawna	KRK- MSWIA D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA D03 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	KRK- MSWIA GL Bezglutenowa	KRK- MSWIA D07 Bogatobiałkowa	
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Paszlet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 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 40 g (<u>MLE</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Salata 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 40 g (<u>MLE</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Salata 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 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>) Papryka świeża 80 g Salata 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 50 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Salata 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, S02</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	
	II ŚN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
2026-04-14 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, S02</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>) Salatka 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>) Salatka 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 (brażowy) 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, S02</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 Salatka 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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE</u>)		
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>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2494.12 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 85.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sód: 3843.10 mg;	Wartość energetyczna: 2225.76 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 321.32 g; W tym cukry: 67.83 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sód: 2720.51 mg;	Wartość energetyczna: 2328.96 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; W tym cukry: 68.80 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sód: 2449.97 mg;	Wartość energetyczna: 2074.38 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 271.45 g; W tym cukry: 63.07 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sód: 4698.96 mg;	Wartość energetyczna: 1824.65 kcal; Białko ogółem: 75.30 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 262.14 g; W tym cukry: 48.26 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sód: 912.02 mg;	Wartość energetyczna: 2349.40 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 322.81 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sód: 2726.21 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA D01 Podstawowa	KRK- MSWIA D02 Łatwo strawna	KRK- MSWIA D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA D03 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	KRK- MSWIA GL Bezglutenowa	KRK- MSWIA D07 Bogatobiałkowa
2026-04-15 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 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata 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 40 g Twarożek z natką pietruszki 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 40 g Twarożek z natką pietruszki 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN				Jabłko 150 g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) 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, S02) 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)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 40 g (RYB) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 40 g (RYB) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR) Salata 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 50 g (RYB) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 50 g (RYB) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Salata 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) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2100.04 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 308.73 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sód: 4165.52 mg;	Wartość energetyczna: 2022.88 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 317.49 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sód: 3175.67 mg;	Wartość energetyczna: 2078.29 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 328.33 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sód: 2966.42 mg;	Wartość energetyczna: 1947.31 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 282.22 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sód: 3785.00 mg;	Wartość energetyczna: 1716.76 kcal; Białko ogółem: 68.42 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 260.56 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 1919.94 mg;	Wartość energetyczna: 2117.95 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 316.90 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sód: 3283.81 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA D01 Podstawowa	KRK- MSWIA D02 Łatwo strawna	KRK- MSWIA D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA D03 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	KRK- MSWIA GL Bezglutenowa	KRK- MSWIA D07 Bogatobiałkowa	
2026-04-16 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 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 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 Salata 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN			Pomarańcza 1 szt. 1 szt		
2026-04-16 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>)			
2026-04-16 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 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata 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 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata 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 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata 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 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata 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 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata 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>) Salatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata lodowa 20 g
		PN	Banan 1szt. 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2545.22 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 386.56 g; W tym cukry: 99.96 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sód: 4359.06 mg;	Wartość energetyczna: 2271.20 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; W tym cukry: 100.48 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sód: 2825.14 mg;	Wartość energetyczna: 2263.20 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 352.61 g; W tym cukry: 101.98 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sód: 2409.14 mg;	Wartość energetyczna: 2015.12 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 298.26 g; W tym cukry: 50.92 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sód: 2803.32 mg;	Wartość energetyczna: 1991.03 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 303.55 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sód: 1168.26 mg;	Wartość energetyczna: 2426.36 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 369.58 g; W tym cukry: 102.56 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sód: 2919.79 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA D01 Podstawowa	KRK- MSWIA D02 Łatwo strawna	KRK- MSWIA D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA D03 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	KRK- MSWIA GL Bezglutenowa	KRK- MSWIA D07 Bogatobiałkowa
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna 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 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna 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 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 50 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ogórek kiszony 80 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 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 (<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>) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk)(bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 natką pietruszki 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2357.95 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 97.81 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sód: 2857.15 mg;	Wartość energetyczna: 2332.73 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sód: 3074.67 mg;	Wartość energetyczna: 2420.11 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; W tym cukry: 94.11 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sód: 3203.32 mg;	Wartość energetyczna: 1904.68 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 273.44 g; W tym cukry: 48.97 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sód: 3247.34 mg;	Wartość energetyczna: 1763.57 kcal; Białko ogółem: 59.79 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 276.71 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sód: 1521.16 mg;	Wartość energetyczna: 2352.50 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 344.64 g; W tym cukry: 94.40 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sód: 3035.76 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA D01 Podstawowa	KRK- MSWIA D02 Łatwo strawna	KRK- MSWIA D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA D03 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	KRK- MSWIA GL Bezglutenowa	KRK- MSWIA D07 Bogatobiałkowa
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 275 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Kasza gryczana 120 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) 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	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń śmietankowy b/c 150 ml (GLU PSZ, MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)					Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2416.35 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 330.92 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sód: 5344.91 mg;	Wartość energetyczna: 2111.87 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 313.91 g; W tym cukry: 76.93 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sód: 2992.28 mg;	Wartość energetyczna: 2161.88 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 319.43 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sód: 2717.08 mg;	Wartość energetyczna: 2254.91 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; W tym cukry: 54.23 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sód: 3790.16 mg;	Wartość energetyczna: 1837.62 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 261.02 g; W tym cukry: 58.89 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sód: 1176.86 mg;	Wartość energetyczna: 2288.85 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 312.78 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sód: 3067.61 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA D01 Podstawowa	KRK- MSWIA D02 Łatwo strawna	KRK- MSWIA D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA D03 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	KRK- MSWIA GL Bezglutenowa	KRK- MSWIA D07 Bogatobiałkowa	
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Salata 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 40 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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 40 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR) Salata 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 50 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Salata 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
		II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
2026-04-19 niedziela	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 275 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szinak 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 Szinak 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 230 g Szinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
2026-04-19 niedziela	Kolejacja	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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata 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 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata 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 Salata zielona 20 g
		PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2441.34 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 322.02 g; W tym cukry: 98.00 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sód: 3483.12 mg;	Wartość energetyczna: 2293.82 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 332.24 g; W tym cukry: 96.67 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 3061.74 mg;	Wartość energetyczna: 2360.34 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 343.24 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sód: 2724.78 mg;	Wartość energetyczna: 2427.72 kcal; Białko ogółem: 130.61 g; Tłuszcz: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 308.75 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sód: 3730.56 mg;	Wartość energetyczna: 1978.07 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 283.17 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sód: 1798.95 mg;	Wartość energetyczna: 2565.75 kcal; Białko ogółem: 143.99 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sód: 3255.76 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA D01 Podstawowa	KRK- MSWIA D02 Łatwo strawna	KRK- MSWIA D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA D03 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	KRK- MSWIA GL Bezglutenowa	KRK- MSWIA D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Plątki 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 kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Plątki 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 kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 40 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>)	Plątki 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 kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 40 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 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 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 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Plątki 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 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>) 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		
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	Wielowarzynna 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 (brażowy) 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	Wielowarzynna 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	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Budyń śmietankowy b/c 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
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 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>) Papryka świeża 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 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 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 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 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 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>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2094.36 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sód: 3378.61 mg;	Wartość energetyczna: 1971.50 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz: 40.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g; W tym cukry: 104.00 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sód: 2517.36 mg;	Wartość energetyczna: 1963.50 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 41.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 339.38 g; W tym cukry: 105.50 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sód: 2101.36 mg;	Wartość energetyczna: 2013.57 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 281.75 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sód: 4464.49 mg;	Wartość energetyczna: 1697.23 kcal; Białko ogółem: 51.20 g; Tłuszcz: 39.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 298.45 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sód: 404.19 mg;	Wartość energetyczna: 2041.20 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 348.51 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sód: 2570.14 mg;

2026-04-20 poniedziałek

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA D01 Podstawowa	KRK- MSWIA D02 Łatwo strawna	KRK- MSWIA D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA D03 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	KRK- MSWIA GL Bezglutenowa	KRK- MSWIA D07 Bogatobiałkowa
2026-04-21 wtorek	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 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Pomarańcza 1 szt. 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 jaglana 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 jaglana 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 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 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
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 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>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 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>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 20 g Salata 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 Salata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2262.57 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 343.91 g; W tym cukry: 78.33 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sód: 3931.98 mg;	Wartość energetyczna: 2089.54 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sód: 3262.24 mg;	Wartość energetyczna: 2081.54 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 52.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 321.65 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sód: 2846.24 mg;	Wartość energetyczna: 2002.27 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 316.40 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sód: 3835.25 mg;	Wartość energetyczna: 1800.71 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 252.21 g; W tym cukry: 60.62 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sód: 1759.11 mg;	Wartość energetyczna: 2207.63 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; W tym cukry: 79.89 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sód: 3438.10 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA D01 Podstawowa	KRK- MSWIA D02 Łatwo strawna	KRK- MSWIA D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA D03 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	KRK- MSWIA GL Bezglutenowa	KRK- MSWIA D07 Bogatobiałkowa
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 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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 40 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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 40 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata 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 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>) Pomidor 80 g Salata 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 50 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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>) Salata 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		
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 bazylkowy 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 bazylkowy 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 bazylkowy 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 bazylkowy (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 bazylkowy 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>)		
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>) Paszet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata 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 z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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 półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2237.26 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 4412.00 mg;	Wartość energetyczna: 2153.48 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 314.01 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sód: 3761.59 mg;	Wartość energetyczna: 2358.23 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; W tym cukry: 113.84 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sód: 2586.07 mg;	Wartość energetyczna: 1923.94 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 249.91 g; W tym cukry: 41.64 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 4319.11 mg;	Wartość energetyczna: 1841.88 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 253.37 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sód: 1676.81 mg;	Wartość energetyczna: 2419.64 kcal; Białko ogółem: 141.79 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sód: 3934.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA D01 Podstawowa	KRK- MSWIA D02 Łatwo strawna	KRK- MSWIA D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA D03 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	KRK- MSWIA GL Bezglutenowa	KRK- MSWIA D07 Bogatobiałkowa	
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 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>)	Kasza kukurydziana 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</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 kukurydziana 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</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>)	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>) Twarożek 50 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>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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>) Twarożek 50 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>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<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>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</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 od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 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>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 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 od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-brzoszwinia 120g 1 szt	Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoszwinia 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2208.88 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 320.04 g; W tym cukry: 76.44 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sód: 3559.26 mg;	Wartość energetyczna: 2078.73 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 308.24 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sód: 3184.26 mg;	Wartość energetyczna: 2070.73 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 301.74 g; W tym cukry: 78.52 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sód: 2768.26 mg;	Wartość energetyczna: 2215.06 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 321.27 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sód: 3553.65 mg;	Wartość energetyczna: 1801.26 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 256.13 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sód: 1585.23 mg;	Wartość energetyczna: 2258.86 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sód: 3342.86 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA D01 Podstawowa	KRK- MSWIA D02 Łatwo strawna	KRK- MSWIA D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA D03 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	KRK- MSWIA GL Bezglutenowa	KRK- MSWIA D07 Bogatobiałkowa	
2026-04-24; piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 30 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 30 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Schab pieczony w rękawie 50 g Powidła śliwkowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
		II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
2026-04-24; piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 275 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (SEL) Warzywa po grecku (bez glutenu) 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt		
2026-04-24; piątek	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 40 g (JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 40 g (JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Ogórek kiszony 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) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2378.22 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 341.07 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sód: 3723.82 mg;	Wartość energetyczna: 2326.61 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 356.04 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sód: 2913.57 mg;	Wartość energetyczna: 2426.70 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 366.64 g; W tym cukry: 95.93 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sód: 2611.55 mg;	Wartość energetyczna: 1908.16 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 273.84 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sód: 3549.80 mg;	Wartość energetyczna: 1896.62 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 287.10 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sód: 1063.84 mg;	Wartość energetyczna: 2359.98 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 352.25 g; W tym cukry: 95.69 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sód: 2886.23 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA D01 Podstawowa	KRK- MSWIA D02 Łatwo strawna	KRK- MSWIA D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA D03 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	KRK- MSWIA GL Bezglutenowa	KRK- MSWIA D07 Bogatobiałkowa
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 50 g (MLE.) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z żołądków drobiowych 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) 150 g (SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 230 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (GLU JĘCZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Sok pomidorowy 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Salatka z ryżu i brokułów-dieta 80 g (MLE, SEL.) Salata 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.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.) Salatka z ryżu i brokułów-dieta 80 g (MLE, SEL.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżu i brokułów-dieta 80 g (MLE, SEL.) Salata 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.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata 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.) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Salatka z ryżu i brokułów-dieta 80 g (MLE, SEL.) Salata 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.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Salatka z ryżu i brokułów-dieta 80 g (MLE, SEL.) Salata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2084.56 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sód: 3401.61 mg;	Wartość energetyczna: 2042.95 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 324.53 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sód: 3131.67 mg;	Wartość energetyczna: 2034.95 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sód: 2715.67 mg;	Wartość energetyczna: 1849.55 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 263.52 g; W tym cukry: 57.00 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sód: 4021.22 mg;	Wartość energetyczna: 1835.70 kcal; Białko ogółem: 63.09 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 275.41 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sód: 1684.58 mg;	Wartość energetyczna: 2165.97 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g; W tym cukry: 80.42 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sód: 3276.11 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA D01 Podstawowa	KRK- MSWIA D02 Łatwo strawna	KRK- MSWIA D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA D03 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	KRK- MSWIA GL Bezglutenowa	KRK- MSWIA D07 Bogatobiałkowa	
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II SN			Maślanka 200 ml (MLE.)		
2026-04-26 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 375 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
2026-04-26 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2450.46 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.29 g; Węglowodany ogółem: 315.82 g; W tym cukry: 69.41 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sód: 4069.26 mg;	Wartość energetyczna: 2174.49 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 309.64 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sód: 3072.49 mg;	Wartość energetyczna: 2315.83 kcal; Białko ogółem: 124.99 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 344.74 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sód: 2777.55 mg;	Wartość energetyczna: 2079.62 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 276.25 g; W tym cukry: 44.25 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 4236.83 mg;	Wartość energetyczna: 1850.97 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 243.14 g; W tym cukry: 47.94 g; Błonnik pok.: 17.78 g; Sód: 1381.22 mg;	Wartość energetyczna: 2245.88 kcal; Białko ogółem: 133.98 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 303.99 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sód: 3146.21 mg;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
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,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,