

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-03-30 pomiędzy dniem	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej 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>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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 homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej 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>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II SN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
2026-03-30 pomiędzy dniem	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
2026-03-30 pomiędzy dniem	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 i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 40 g (<u>RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 40 g (<u>RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 40 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata 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 na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2036.99 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 311.35 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sód: 4379.12 mg;	Wartość energetyczna: 1911.61 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sód: 3411.15 mg;	Wartość energetyczna: 2045.10 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 323.98 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sód: 2884.91 mg;	Wartość energetyczna: 1724.96 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 40.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 279.70 g; W tym cukry: 67.04 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sód: 3855.27 mg;	Wartość energetyczna: 1697.72 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 248.22 g; W tym cukry: 60.62 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sód: 1415.41 mg;	Wartość energetyczna: 1981.34 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 314.29 g; W tym cukry: 86.60 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sód: 3570.92 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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		
2026-03-31 wtorek	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>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			
		Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt		
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>) Serek naturalny Bieluch 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>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>) Serek naturalny Bieluch 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 Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 140 g (<u>SEL</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
			PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2248.05 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 295.62 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sód: 2592.52 mg;	Wartość energetyczna: 2125.68 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 298.14 g; W tym cukry: 72.99 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sód: 2747.89 mg;	Wartość energetyczna: 2246.24 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 316.44 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sód: 2348.07 mg;	Wartość energetyczna: 2096.94 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 300.32 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sód: 2447.66 mg;	Wartość energetyczna: 1868.97 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 249.51 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sód: 1400.75 mg;	Wartość energetyczna: 2256.03 kcal; Białko ogółem: 130.22 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 298.73 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sód: 2809.98 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej 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 Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
II SN				Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Burdaczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Burdaczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Burdaczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Burdaczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Burdaczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Budyń waniliowy b/c 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
Kolacja	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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 50 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
PN		Banan 1szt. 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2653.02 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 420.37 g; W tym cukry: 144.02 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sód: 3811.27 mg;	Wartość energetyczna: 2274.65 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 394.91 g; W tym cukry: 141.60 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sód: 3299.34 mg;	Wartość energetyczna: 2203.07 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 45.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 373.05 g; W tym cukry: 120.54 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sód: 2947.45 mg;	Wartość energetyczna: 2025.39 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 313.41 g; W tym cukry: 61.26 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sód: 4971.41 mg;	Wartość energetyczna: 2026.15 kcal; Białko ogółem: 74.77 g; Tłuszcz: 46.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 341.19 g; W tym cukry: 125.98 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sód: 2344.27 mg;	Wartość energetyczna: 2342.62 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 392.24 g; W tym cukry: 142.39 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sód: 3137.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-02 czwartek	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 natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z makiem 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 natką pietruszki 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 lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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 natką pietruszki 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>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad		Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz 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>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 200 ml			
	Kolacja	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 naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2394.27 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; W tym cukry: 76.24 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sód: 5107.19 mg;	Wartość energetyczna: 2226.41 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sód: 3384.42 mg;	Wartość energetyczna: 2218.41 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 334.48 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sód: 2968.42 mg;	Wartość energetyczna: 2074.39 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 289.74 g; W tym cukry: 49.75 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sód: 4525.26 mg;	Wartość energetyczna: 1912.56 kcal; Białko ogółem: 68.43 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 281.96 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sód: 1750.69 mg;	Wartość energetyczna: 2262.61 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 335.83 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sód: 3404.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-03 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 naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</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>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</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>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)
		II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
2026-04-03 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem 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 pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 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 pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 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 pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 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 pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 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 pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
2026-04-03 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR</u>) Twaróg półtłusty 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2324.93 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sód: 2250.70 mg;	Wartość energetyczna: 2214.74 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 344.62 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sód: 2346.03 mg;	Wartość energetyczna: 2289.08 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 362.78 g; W tym cukry: 109.23 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sód: 2089.13 mg;	Wartość energetyczna: 2141.84 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sód: 2698.66 mg;	Wartość energetyczna: 1889.55 kcal; Białko ogółem: 63.46 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g; W tym cukry: 91.47 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sód: 1104.46 mg;	Wartość energetyczna: 2282.87 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 348.25 g; W tym cukry: 92.14 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sód: 2255.00 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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 twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>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	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>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	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>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	Selerowa z ziemniakami 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	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</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>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g (<u>SOJ</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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g (<u>SOJ</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</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: 2043.87 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 327.99 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sód: 2282.22 mg;	Wartość energetyczna: 2025.56 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 330.90 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sód: 1869.79 mg;	Wartość energetyczna: 2007.56 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sód: 1581.79 mg;	Wartość energetyczna: 1966.97 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 300.53 g; W tym cukry: 40.92 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sód: 2435.66 mg;	Wartość energetyczna: 1725.16 kcal; Białko ogółem: 57.03 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 279.08 g; W tym cukry: 48.02 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sód: 267.28 mg;	Wartość energetyczna: 2089.77 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 331.14 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 1731.57 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej 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.o smaku naturalnym z ziołami 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>)	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>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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 (<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>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
		II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		
2026-04-05 niedziela	Obiad	Żurek z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cwikła z chrzanem 150 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
2026-04-05 niedziela	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>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</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>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u>)
		Wartość energetyczna: 2584.85 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 356.55 g; W tym cukry: 91.50 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sód: 4366.28 mg;	Wartość energetyczna: 2285.22 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 347.32 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sód: 3073.64 mg;	Wartość energetyczna: 2414.90 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 382.08 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sód: 2777.30 mg;	Wartość energetyczna: 2078.87 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 285.63 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sód: 4001.09 mg;	Wartość energetyczna: 1820.49 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 264.47 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sód: 1363.78 mg;	Wartość energetyczna: 2359.60 kcal; Białko ogółem: 128.80 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 341.77 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sód: 3152.59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 210 g Brokuł gotowany* 150 g 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>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata lodowa 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)			Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)
	Wartość energetyczna: 2569.86 kcal; Białko ogółem: 130.96 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.16 g; Węglowodany ogółem: 325.46 g; W tym cukry: 70.07 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sód: 3901.84 mg;	Wartość energetyczna: 2307.07 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sód: 3445.05 mg;	Wartość energetyczna: 2321.82 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 335.10 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sód: 3088.89 mg;	Wartość energetyczna: 2101.38 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 274.72 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sód: 4261.40 mg;	Wartość energetyczna: 1821.64 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 248.46 g; W tym cukry: 51.49 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sód: 2638.99 mg;	Wartość energetyczna: 2522.14 kcal; Białko ogółem: 149.46 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sód: 3596.05 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Twarożek 50 g (MLE,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Twarożek 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Twarożek 40 g (MLE,) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Twarożek 50 g (MLE,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	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,) Twarożek 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Twarożek 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)
		II SN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2026-04-07 wtorek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL,) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		
2026-04-07 wtorek	Kolejca	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,) Pasta warzywna 80 g (SEL,) 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR,) Pasta warzywna 80 g (SEL,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR,) Twarożek 40 g (MLE,) Pasta warzywna 80 g (SEL,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) 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 Pasta warzywna 80 g (SEL,) Sałata zielona 20 g	
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2078.25 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sód: 3230.50 mg;	Wartość energetyczna: 2031.23 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 339.02 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sód: 3190.11 mg;	Wartość energetyczna: 2122.48 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 359.01 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sód: 2728.87 mg;	Wartość energetyczna: 1806.17 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 288.98 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sód: 2769.17 mg;	Wartość energetyczna: 1884.91 kcal; Białko ogółem: 55.52 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 302.22 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sód: 2816.65 mg;	Wartość energetyczna: 2169.80 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sód: 3323.43 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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.latwo.przys.weglowodanów	KRK- MSWIA GL Bezglutenowa	KRK- MSWIA D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ŚEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ŚEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ŚEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ŚEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ŚEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi 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 Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (GLU PSZ, JAJ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 40 g (RYB.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 40 g (RYB.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (RYB.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (RYB.) Schał na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (RYB.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)			Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2396.83 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sód: 4476.78 mg;	Wartość energetyczna: 2215.42 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 351.02 g; W tym cukry: 70.55 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sód: 3554.84 mg;	Wartość energetyczna: 2314.10 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 367.45 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sód: 3218.58 mg;	Wartość energetyczna: 2106.92 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 338.04 g; W tym cukry: 47.04 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sód: 3623.50 mg;	Wartość energetyczna: 1851.72 kcal; Białko ogółem: 71.75 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 274.81 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sód: 1858.07 mg;	Wartość energetyczna: 2338.72 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 358.69 g; W tym cukry: 71.87 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sód: 3679.09 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 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			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Sos boloński -dieta (bez glutenu) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Paszтет z fasoli 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 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 z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2207.68 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 306.70 g; W tym cukry: 65.40 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sód: 4461.38 mg;	Wartość energetyczna: 2008.37 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 294.30 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sód: 4152.76 mg;	Wartość energetyczna: 2128.93 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sód: 3752.94 mg;	Wartość energetyczna: 2133.20 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 285.85 g; W tym cukry: 36.43 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sód: 4620.45 mg;	Wartość energetyczna: 1736.20 kcal; Białko ogółem: 69.35 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 235.48 g; W tym cukry: 41.51 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sód: 2792.58 mg;	Wartość energetyczna: 2096.36 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 296.15 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sód: 4305.53 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-10 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,) 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,) Powidła śliwkowe 30 g 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,) 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. naturalny 40 g (MLE,) Dżem 30 g 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,) 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. naturalny 40 g (MLE,) Dżem 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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. 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Dżem 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,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
		II SN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2026-04-10 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane 275 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) 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 koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE,) Warzywa po grecku (bez glutenu) 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		
2026-04-10 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Papryka świeża 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,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (JAJ, MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Salata 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,) Pasta z białek z natką pietruszki 40 g (JAJ, MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Papryka świeża 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,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) 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,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)
		Wartość energetyczna: 2508.85 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 363.25 g; W tym cukry: 88.22 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sód: 3130.60 mg;	Wartość energetyczna: 2308.96 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 359.33 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sód: 2928.79 mg;	Wartość energetyczna: 2250.20 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 346.08 g; W tym cukry: 99.47 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sód: 3643.04 mg;	Wartość energetyczna: 1932.04 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 276.26 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sód: 4075.62 mg;	Wartość energetyczna: 1901.84 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 277.06 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sód: 2624.20 mg;	Wartość energetyczna: 2229.29 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 328.95 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sód: 2890.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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		
2026-04-11 sobota	Śniadanie II ŚN	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez ostonki 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
					Jabłko 1 szt 1 szt			
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 135 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 120 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 120 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryz na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) 200 g (SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Maślanka 150 ml (MLE.)		
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 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.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 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.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		FN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2129.35 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 291.05 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sód: 3362.01 mg;	Wartość energetyczna: 2121.54 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sód: 3407.99 mg;	Wartość energetyczna: 2234.74 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sód: 3009.45 mg;	Wartość energetyczna: 1746.99 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 254.73 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sód: 4152.51 mg;	Wartość energetyczna: 1873.94 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 260.83 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sód: 1636.74 mg;	Wartość energetyczna: 2209.43 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 318.00 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sód: 3548.97 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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		
2026-04-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek z koperkiem 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 JECZ,</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek z koperkiem 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 JECZ,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
		Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
							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>) Pierś delikatna z kurzej pórki 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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurzej pórki 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.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>) Jabiko 1 szt 1 szt 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>) Pierś delikatna z kurzej pórki 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.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurzej pórki 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.o smaku naturalnym z ziołami 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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Jabiko 1 szt 1 szt 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>) Pierś delikatna z kurzej pórki 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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g
			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
PN	Wartość energetyczna: 2303.41 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 326.74 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sód: 3248.95 mg;	Wartość energetyczna: 2031.30 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 315.23 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sód: 3002.97 mg;	Wartość energetyczna: 2147.90 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sód: 2793.72 mg;	Wartość energetyczna: 1963.47 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 279.20 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sód: 2918.99 mg;	Wartość energetyczna: 1797.00 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 274.85 g; W tym cukry: 62.77 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sód: 1303.15 mg;	Wartość energetyczna: 2164.79 kcal; Białko ogółem: 124.94 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 321.43 g; W tym cukry: 83.66 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sód: 3497.97 mg;		

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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