

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- FRES D01 Podstawowa	KRK- FRES D02 Łatwostrawna	KRK- FRES D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- FRES D03/D05 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-08-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki pszenne 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c [Por] x 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń czekoladowy b/c 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: ORZ, SEL, GOR, SEZ</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)		Kanapka z szynką drobiową i sałatą zieloną (chleb graham 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2407.97 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 372.66 g; W tym cukry: 92.94 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sód: 2465.34 mg;	Wartość energetyczna: 1958.47 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz: 49.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 313.28 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sód: 2544.51 mg;	Wartość energetyczna: 1736.44 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 276.02 g; W tym cukry: 36.53 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sód: 2078.61 mg;	Wartość energetyczna: 1914.98 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 315.62 g; W tym cukry: 47.91 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sód: 3447.37 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- FRES D01 Podstawowa	KRK- FRES D02 Łatwostrawna	KRK- FRES D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- FRES D03/D05 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-08-04 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Papryka świeża 100 g	Zacierka 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Papryka świeża 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Kanapka z szynką drobiową i sałatą zieloną (chleb graham 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2307.13 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; W tym cukry: 55.58 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sód: 2446.81 mg;	Wartość energetyczna: 2293.34 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 355.65 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sód: 2605.07 mg;	Wartość energetyczna: 2049.84 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 304.89 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sód: 2816.63 mg;	Wartość energetyczna: 2102.14 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; W tym cukry: 54.43 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sód: 2948.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- FRES D01 Podstawowa	KRK- FRES D02 Łatwostrawna	KRK- FRES D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- FRES D03/D05 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-08-05 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń waniliowy b/c 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką drobiową i sałatą zieloną (chleb graham 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową i sałatą zieloną (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1824.03 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 282.72 g; W tym cukry: 54.66 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sód: 3262.20 mg;	Wartość energetyczna: 1725.11 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; W tym cukry: 55.28 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sód: 3233.50 mg;	Wartość energetyczna: 1899.27 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 291.43 g; W tym cukry: 48.84 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sód: 3375.59 mg;	Wartość energetyczna: 1846.01 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 295.93 g; W tym cukry: 49.95 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sód: 4501.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- FRES D01 Podstawowa	KRK- FRES D02 Łatwostrawna	KRK- FRES D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- FRES D03/D05 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-08-06 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 150 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Sałatka szwedzka b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 150 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką drobiową i sałatą zieloną (chleb graham 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową i sałatą zieloną (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2071.26 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 310.98 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sód: 3259.35 mg;	Wartość energetyczna: 2118.40 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 320.39 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sód: 2689.44 mg;	Wartość energetyczna: 2004.82 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; W tym cukry: 41.11 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sód: 3337.15 mg;	Wartość energetyczna: 2069.55 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 313.47 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sód: 3097.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- FRES D01 Podstawowa	KRK- FRES D02 Łatwostrawna	KRK- FRES D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- FRES D03/D05 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-08-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Arbuz 150 g Dżem truskawkowy 25g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Dżem truskawkowy 25g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń czekoladowy b/c 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: ORZ, SEL, GOR, SEZ.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką drobiową i salata zieloną (chleb graham 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową i salata zieloną (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, salata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1981.74 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 318.92 g; W tym cukry: 79.11 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sód: 2174.03 mg;	Wartość energetyczna: 2009.50 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sód: 2497.87 mg;	Wartość energetyczna: 2022.16 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 305.27 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sód: 2944.78 mg;	Wartość energetyczna: 1963.69 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sód: 2951.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- FRES D01 Podstawowa	KRK- FRES D02 Łatwostrawna	KRK- FRES D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- FRES D03/D05 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-08-08 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 400 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Bitka wołowa duszona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Bitka wołowa duszona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Bitka wołowa duszona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Bitka wołowa duszona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń śmietankowy b/c 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		Kanapka z szynką drobiową i sałą zieloną (chleb graham 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>)	Kanapka z szynką drobiową i sałata zieloną (bulka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2122.65 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 324.60 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sód: 3102.02 mg;	Wartość energetyczna: 1882.07 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 300.25 g; W tym cukry: 56.65 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sód: 3185.11 mg;	Wartość energetyczna: 2042.71 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 316.58 g; W tym cukry: 41.82 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sód: 3180.43 mg;	Wartość energetyczna: 1878.50 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz: 45.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; W tym cukry: 43.47 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sód: 3412.10 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- FRES D01 Podstawowa	KRK- FRES D02 Łatwostrawna	KRK- FRES D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- FRES D03/D05 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-08-09 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 150 ml			
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką drobiową i salata zieloną (chleb graham 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową i salata zieloną (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, salata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2385.80 kcal; Białko ogółem: 128.85 g; Tłuszcz: 91.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 59.08 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sód: 3119.20 mg;	Wartość energetyczna: 2373.65 kcal; Białko ogółem: 121.79 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sód: 2995.65 mg;	Wartość energetyczna: 2289.36 kcal; Białko ogółem: 131.36 g; Tłuszcz: 91.86 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 268.50 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sód: 3362.62 mg;	Wartość energetyczna: 2316.29 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 292.04 g; W tym cukry: 52.69 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sód: 3663.51 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- FRES D01 Podstawowa	KRK- FRES D02 Łatwostrawna	KRK- FRES D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- FRES D03/D05 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-08-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń śmietankowy b/c 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>)
PN		Banan 1szt. 1 szt		Kanapka z szynką drobiową i salata zieloną (chleb graham 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową i salata zieloną (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, salata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2094.80 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 345.37 g; W tym cukry: 103.91 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sód: 2418.90 mg;	Wartość energetyczna: 2093.38 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 358.14 g; W tym cukry: 101.66 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sód: 2504.29 mg;	Wartość energetyczna: 1889.21 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 303.40 g; W tym cukry: 51.98 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sód: 2627.85 mg;	Wartość energetyczna: 1945.76 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 327.93 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 2909.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- FRES D01 Podstawowa	KRK- FRES D02 Łatwostrawna	KRK- FRES D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- FRES D03/D05 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-08-11 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron drobny 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II śN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 40 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 40 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką drobiową i salata zieloną (chleb graham 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką drobiową i salata zieloną (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, salata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2257.77 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 63.85 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sód: 2172.31 mg;	Wartość energetyczna: 2066.59 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; W tym cukry: 68.67 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sód: 2690.95 mg;	Wartość energetyczna: 2051.19 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 303.06 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sód: 2808.05 mg;	Wartość energetyczna: 1852.86 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 308.57 g; W tym cukry: 40.74 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sód: 4469.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- FRES D01 Podstawowa	KRK- FRES D02 Łatwostrawna	KRK- FRES D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- FRES D03/D05 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-08-12 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>)	
	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Budyń waniliowy b/c 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Papryka świeża 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Papryka świeża 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Kanapka z szynką drobiową i sałatą zieloną (chleb graham 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2006.50 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; W tym cukry: 103.86 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sód: 2520.19 mg;	Wartość energetyczna: 2002.79 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 39.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; W tym cukry: 100.81 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sód: 2621.02 mg;	Wartość energetyczna: 1765.48 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 41.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.79 g; W tym cukry: 38.32 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sód: 2782.55 mg;	Wartość energetyczna: 1890.84 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sód: 3291.45 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- FRES D01 Podstawowa	KRK- FRES D02 Łatwostrawna	KRK- FRES D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- FRES D03/D05 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-08-13 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Budyń czekoladowy b/c 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: ORZ, SEL, GOR, SEZ</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Marchew gotowana plastry 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Marchew gotowana plastry 100 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2182.04 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 322.48 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sód: 2959.19 mg;	Wartość energetyczna: 2103.02 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 318.85 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sód: 2779.55 mg;	Wartość energetyczna: 2266.04 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sód: 3097.55 mg;	Wartość energetyczna: 2205.42 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 335.44 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sód: 3158.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- FRES D01 Podstawowa	KRK- FRES D02 Łatwostrawna	KRK- FRES D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- FRES D03/D05 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-08-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Arbuz 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Arbuz 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kanaпка z szynką drobiową i sałatą zieloną (chleb graham 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2203.33 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 331.16 g; W tym cukry: 98.98 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sód: 2270.82 mg;	Wartość energetyczna: 2205.50 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 97.05 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sód: 2442.20 mg;	Wartość energetyczna: 1943.88 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 294.90 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sód: 2570.15 mg;	Wartość energetyczna: 1974.34 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sód: 3122.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- FRES D01 Podstawowa	KRK- FRES D02 Łatwostrawna	KRK- FRES D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- FRES D03/D05 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-08-15 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne 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 drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Budyń czekoladowy b/c 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką drobiową i sałatą zieloną (chleb graham 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką drobiową i sałatą zieloną (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2202.88 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 297.61 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sód: 3478.68 mg;	Wartość energetyczna: 2247.18 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; W tym cukry: 51.43 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sód: 3319.28 mg;	Wartość energetyczna: 2326.45 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 299.07 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sód: 3561.10 mg;	Wartość energetyczna: 2363.74 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sód: 4000.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- FRES D01 Podstawowa	KRK- FRES D02 Łatwostrawna	KRK- FRES D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- FRES D03/D05 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-08-16 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 150 ml			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 60 g Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia,marchew 100g 1 szt		Kanapka z szynką drobiową i sałatą (chleb graham 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>)	Kanapka z szynką drobiową i sałatą (bulka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>)
		Wartość energetyczna: 1892.27 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 285.56 g; W tym cukry: 46.53 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sód: 2783.19 mg;	Wartość energetyczna: 1894.54 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 40.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 302.98 g; W tym cukry: 50.42 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sód: 2556.06 mg;	Wartość energetyczna: 1849.27 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 274.04 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sód: 3051.00 mg;	Wartość energetyczna: 1861.39 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 301.28 g; W tym cukry: 52.56 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sód: 3365.81 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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