Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-26 poniedziałek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z natką pietruszki 90 g (***MLE,***) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 90 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z natką pietruszki 90 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Naleśniki z serem 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 250 g (***GLU PSZ,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab pieczony w rękawie 70 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 70 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab pieczony w rękawie 70 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
		Wartość energetyczna: 2628.03 kcal; Białko ogółem: 118.70 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 405.35 g; W tym cukry: 143.35 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sód: 1702.70 mg;	Wartość energetyczna: 2328.17 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 368.06 g; W tym cukry: 111.19 g; Błonnik pok.: 43.57 g; Sód: 1761.59 mg;	Wartość energetyczna: 2237.18 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 325.75 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 44.87 g; Sód: 1947.03 mg;	Wartość energetyczna: 2290.89 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 362.34 g; W tym cukry: 116.47 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 1596.18 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-27 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (***MLE,***) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (***MLE,***) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty b/laktozy dojrzwajacy pl. Gouda 90 g (***MLE b/LAK,***) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (***MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 90 g (***SEL,***) Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml		Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (***MLE b/LAK,***) Jabłko 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml		Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (***SEL,***) Filet z indyka pieczony 20 g Ogórek świeży 90 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (***SEL,***) Filet z indyka pieczony 20 g Ogórek świeży 90 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (***SEL,***) Filet z indyka pieczony 20 g Pasta warzywna 90 g (***SEL,***) Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Drożdżówka z jabłkami 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ,***)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Drożdżówka z jabłkami 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	
		Wartość energetyczna: 2994.71 kcal; Białko ogółem: 136.93 g; Tłuszcz: 113.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 378.21 g; W tym cukry: 88.95 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sód: 2984.31 mg;	Wartość energetyczna: 2523.41 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Tłuszcz: 98.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sód: 2717.65 mg;	Wartość energetyczna: 2484.69 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 95.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 314.08 g; W tym cukry: 56.10 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sód: 2781.70 mg;	Wartość energetyczna: 2959.86 kcal; Białko ogółem: 138.77 g; Tłuszcz: 99.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 394.35 g; W tym cukry: 91.10 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sód: 2945.22 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-28 środa	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Filet z kurczaka pieczony 40 g (***GLU PSZ,***) Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Filet z kurczaka pieczony 40 g (***GLU PSZ,***) Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Filet z kurczaka pieczony 40 g (***GLU PSZ,***) Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Śliwka 150 g		Śliwka 150 g Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (***MLE b/LAK,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Banan 200 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml		Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL, S02,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (***RYB,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (***RYB,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (***RYB,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
		Wartość energetyczna: 2203.03 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sód: 3216.92 mg;		Wartość energetyczna: 2120.47 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 295.76 g; W tym cukry: 55.68 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sód: 3414.98 mg;	Wartość energetyczna: 2357.52 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 100.45 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sód: 2369.85 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 90 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 90 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy (z olejem) 70 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 90 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Woda źródlana niegazowana* 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Woda źródlana 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Woda źródlana 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Woda źródlana 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Woda źródlana 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami -dieta 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami -dieta 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami -dieta 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g
	PN	Gruszka 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Woda źródlana niegazowana* 250 ml		Jabłko 150 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Woda źródlana niegazowana* 300 ml Jabłko 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2861.29 kcal; Białko ogółem: 143.60 g; Tłuszcz: 110.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 351.14 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 44.09 g; Sód: 2370.47 mg;	Wartość energetyczna: 2569.15 kcal; Białko ogółem: 128.81 g; Tłuszcz: 101.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 312.32 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sód: 2237.00 mg;	Wartość energetyczna: 2110.62 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 294.02 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 42.61 g; Sód: 2148.81 mg;	Wartość energetyczna: 2858.37 kcal; Białko ogółem: 138.21 g; Tłuszcz: 111.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 346.59 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sód: 2540.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 70 g (***MLE,***) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kakao na mleku b/c 300 ml (***MLE,***)		Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty b/laktozy dojrzwajacy pl. Gouda 70 g (***MLE b/LAK,***) Rukola 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 90 g (***MLE,***) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kakao na mleku b/c 300 ml (***MLE,***)
	II ŚN	Śliwka 150 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)		Banan 200 g Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (***MLE b/LAK,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Banan 200 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml		Szpinakowa z zacierką (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 3 szt (***JAJ,***) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2378.80 kcal; Białko ogółem: 124.08 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 44.92 g; Węglowodany ogółem: 292.78 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sód: 2944.61 mg;		Wartość energetyczna: 2418.22 kcal; Białko ogółem: 133.13 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 297.62 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sód: 3138.21 mg;	Wartość energetyczna: 2403.27 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 313.78 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sód: 2286.72 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-31 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 90 g (***MLE,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 90 g (***MLE,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy (z olejem) 70 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 90 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Gulasz wieprzowy 200 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Gulasz wieprzowy 200 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte z olejem b/c 200 g Woda źródlana 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) 400 ml (***SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Gulasz wieprzowy 200 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte z olejem 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Gulasz wieprzowy 200 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet z soczewicy () 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony 70 g (***GLU PSZ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet z kurczaka pieczony 70 g (***GLU PSZ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jabłko 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***)		Woda źródlana niegazowana* 300 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (***MLE b/LAK,***)	Jabłko 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2775.63 kcal; Białko ogółem: 134.41 g; Tłuszcz: 94.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 374.49 g; W tym cukry: 91.29 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sód: 2585.89 mg;	Wartość energetyczna: 2487.25 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 87.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 332.81 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sód: 2239.57 mg;	Wartość energetyczna: 2069.29 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 283.78 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sód: 2162.59 mg;	Wartość energetyczna: 2608.60 kcal; Białko ogółem: 135.57 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 98.92 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sód: 2663.02 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-01 niedziela	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Gruszka 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml		Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (***MLE b/LAK,***) Banan 200 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Banan 200 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml		Rosół z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka wieprzowa pieczona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa pieczona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka wieprzowa pieczona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
		Wartość energetyczna: 2653.29 kcal; Białko ogółem: 156.05 g; Tłuszcz: 107.05 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 290.07 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sód: 3661.23 mg;		Wartość energetyczna: 2501.92 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 96.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sód: 2975.58 mg;	Wartość energetyczna: 2877.65 kcal; Białko ogółem: 155.41 g; Tłuszcz: 112.33 g; Kw. tł. nasy.: 42.26 g; Węglowodany ogółem: 328.13 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 3255.57 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 90 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 90 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 90 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Mus z jabłek () b/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (***MLE,***) Woda źródlana 300 ml		Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Mus z jabłek () b/c 200 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (***MLE b/LAK,***) Woda źródlana 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () b/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (***MLE,***) Woda źródlana 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab pieczony w rękawie 70 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 70 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab pieczony w rękawie 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2233.52 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; W tym cukry: 76.16 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sód: 1911.70 mg;		Wartość energetyczna: 1978.14 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 296.59 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sód: 1896.33 mg;	Wartość energetyczna: 2176.54 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; W tym cukry: 69.24 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sód: 1774.44 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser topiony 30 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser topiony 30 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 3 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Makaron drobny na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser topiony 30 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Gruszka 150 g		Gruszka 150 g Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (***MLE b/LAK,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml			Solferino 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 90 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 25 g Ogórek kiszony 80 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 90 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 25 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 90 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 25 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
		Wartość energetyczna: 2874.77 kcal; Białko ogółem: 134.36 g; Tłuszcz: 95.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 396.70 g; W tym cukry: 95.16 g; Błonnik pok.: 42.20 g; Sód: 3347.78 mg;	Wartość energetyczna: 2561.57 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 77.39 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sód: 3201.12 mg;	Wartość energetyczna: 2472.25 kcal; Białko ogółem: 126.66 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 327.04 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sód: 3387.66 mg;	Wartość energetyczna: 2802.32 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 92.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 382.69 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sód: 2686.49 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-04 środa	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 90 g (***SOJ,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Drożdżówka z jabłkami 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 200 ml (***MLE,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Drożdżówka z jabłkami 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Drożdżówka z jabłkami 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ,***) Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	Obiad	Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos bazyliowy 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g Woda źródlana 300 ml		Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos bazyliowy 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g Woda źródlana 300 ml	Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos bazyliowy 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 200 g (***GLU PSZ,***) Woda źródlana 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab pieczony w rękawie 40 g Ser żółty 30 g (***MLE,***) Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 40 g Ser żółty b/laktozy dojrzwajacy pl. Gouda 30 g (***MLE b/LAK,***) Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab pieczony w rękawie 40 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Banan 200 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 200 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	
		Wartość energetyczna: 2381.57 kcal; Białko ogółem: 121.93 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 338.89 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sód: 2449.17 mg;	Wartość energetyczna: 2219.07 kcal; Białko ogółem: 126.53 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 295.74 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sód: 3296.17 mg;	Wartość energetyczna: 2183.20 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 315.28 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sód: 2327.97 mg;	Wartość energetyczna: 2356.81 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 349.85 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sód: 2345.11 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-05 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa pieczona 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml		Gruszka 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (***MLE b/LAK,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem-dieta 400 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z słodzikiem 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron z tofu marchewką selerem naciowym 400 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, SEZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z słodzikiem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 400 g (***GLU PSZ, MLE,***) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet z soczewicy () 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Pomidor koktajlowy 90 g Rukola 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 70 g (***SEZ,***) Pomidor koktajlowy 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (***MLE,***) Pomidor koktajlowy 90 g Rukola 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
		Wartość energetyczna: 2940.74 kcal; Białko ogółem: 141.38 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 420.66 g; W tym cukry: 112.46 g; Błonnik pok.: 51.47 g; Sód: 2673.55 mg;	Wartość energetyczna: 2662.80 kcal; Białko ogółem: 127.46 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 381.02 g; W tym cukry: 96.10 g; Błonnik pok.: 50.70 g; Sód: 2525.96 mg;	Wartość energetyczna: 2459.92 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 338.14 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sód: 3090.82 mg;	Wartość energetyczna: 2744.35 kcal; Białko ogółem: 142.94 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 385.83 g; W tym cukry: 102.15 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sód: 2258.46 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-06 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kakao na mleku b/c 300 ml (***MLE,***)		Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty b/laktozy dojrzwajacy pl. Gouda 70 g (***MLE b/LAK,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 90 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kakao na mleku b/c 300 ml (***MLE,***)
	II ŚN	Śliwka 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***)		Śliwka 150 g Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (***MLE b/LAK,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Banan 200 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Łosoś pieczony 100 g (***RYB,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Woda źródlana 300 ml		Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) 400 ml (***SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Łosoś pieczony 100 g (***RYB,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Woda źródlana 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Łosoś pieczony 100 g (***RYB,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Woda źródlana 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 25 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek świeży 80 g Mix sałat 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2235.33 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 279.07 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sód: 3272.29 mg;		Wartość energetyczna: 2112.81 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 267.82 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sód: 3501.00 mg;	Wartość energetyczna: 2272.85 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 329.20 g; W tym cukry: 109.13 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sód: 2425.75 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-07 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Parówki, kiełbasa drobiowo-wieprzowa homogenizowana, wędzona, parzona. 100 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Ketchup 30 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Parówki, kiełbasa drobiowo-wieprzowa homogenizowana, wędzona, parzona. 100 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Ketchup 30 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Parówki, kiełbasa drobiowo-wieprzowa homogenizowana, wędzona, parzona. 100 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Ketchup 30 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet z indyka pieczony 70 g Pomidor 80 g Mix sałat 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Gruszka 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***)		Gruszka 150 g Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (***MLE b/LAK,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jabłko 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml		Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 25 g Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (***MLE,***) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 25 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałata zielona 25 g Tofu 90 g (***SOJ,***) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 25 g Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml			
		Wartość energetyczna: 3041.19 kcal; Białko ogółem: 139.71 g; Tłuszcz: 130.91 g; Kw. tł. nasy.: 45.19 g; Węglowodany ogółem: 348.59 g; W tym cukry: 97.01 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sód: 3666.38 mg;	Wartość energetyczna: 2758.03 kcal; Białko ogółem: 125.77 g; Tłuszcz: 123.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.96 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sód: 3322.22 mg;	Wartość energetyczna: 2677.68 kcal; Białko ogółem: 126.23 g; Tłuszcz: 125.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 279.81 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sód: 3679.33 mg;	Wartość energetyczna: 2774.57 kcal; Białko ogółem: 138.53 g; Tłuszcz: 97.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; W tym cukry: 92.65 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sód: 2608.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (***MLE b/LAK,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Banan 200 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jabłko 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Banan 200 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Kotlet schabowy - pieczony 130 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda źródlana 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda źródlana 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Kotlet schabowy - pieczony 130 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda źródlana 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Woda źródlana 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Twarożek 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 25 g Pomidor 80 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 3 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 25 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Twarożek 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 25 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2698.87 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 107.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 346.19 g; W tym cukry: 97.27 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sód: 2725.58 mg;	Wartość energetyczna: 2324.75 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 294.50 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sód: 2671.88 mg;	Wartość energetyczna: 2457.12 kcal; Białko ogółem: 116.70 g; Tłuszcz: 87.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sód: 2664.62 mg;	Wartość energetyczna: 2329.10 kcal; Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 315.21 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sód: 2013.34 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg 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,