

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenna wieloziarnista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna wieloziarnista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 90 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł) z olejem* 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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: 2680.44 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 407.65 g; W tym cukry: 108.05 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sód: 1880.45 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: 74.29 g; Błonnik pok.: 43.57 g; Sód: 1761.59 mg;	Wartość energetyczna: 2224.12 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; W tym cukry: 40.45 g; Błonnik pok.: 42.85 g; Sód: 2125.05 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: 79.57 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 1596.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktózowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 90 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 90 g (<u>SEL,</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml		Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>) Jabłko 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml		Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL,</u>) Filet z indyka pieczony 20 g Pasta warzywna 90 g (<u>SEL,</u>) Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2871.61 kcal; Białko ogółem: 134.37 g; Tłuszcz: 107.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 359.77 g; W tym cukry: 78.00 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sód: 2855.31 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: 61.73 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sód: 2717.65 mg;	Wartość energetyczna: 2361.59 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 89.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 295.64 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sód: 2652.60 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-09-30 środa	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 80g Mix салат 25g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Bulka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 3 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor koktajlowy 80g Mix салат 25g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 80g Mix салат 25g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śliwka 150 g		Śliwka 150 g Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z słodzikim 300 ml		Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z słodzikim 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z słodzikim 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Salata 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: 2287.82 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sód: 2946.13 mg;		Wartość energetyczna: 2195.04 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 296.76 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sód: 2951.44 mg;	Wartość energetyczna: 2336.92 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 352.06 g; W tym cukry: 101.69 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sód: 2326.51 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktosowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna wielozłazista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 90 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 90 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna wielozłazista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda źródlana 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda źródlana 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda źródlana 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda źródlana 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	PN	Woda źródlana niegazowana* 300 ml Gruszka 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jabłko 150 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Woda źródlana niegazowana* 300 ml Jabłko 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2811.46 kcal; Białko ogółem: 138.22 g; Tłuszcz: 92.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 388.48 g; W tym cukry: 71.61 g; Błonnik pok.: 45.92 g; Sód: 3571.59 mg;	Wartość energetyczna: 2417.96 kcal; Białko ogółem: 126.99 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 314.89 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sód: 2180.44 mg;	Wartość energetyczna: 1978.30 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 286.27 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sód: 2178.82 mg;	Wartość energetyczna: 2707.18 kcal; Białko ogółem: 136.39 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sód: 2483.51 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktózowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka graham-pszena 50g 2 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 70 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Śliwka 150 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Banan 200 g Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Woda źródłana niegazowana* 300 ml	Banan 200 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml		Szpinakowa z zacierką (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy*(bez mleka) 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 3 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2422.98 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 45.04 g; Węglowodany ogółem: 298.86 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sód: 2937.63 mg;	Wartość energetyczna: 2387.98 kcal; Białko ogółem: 123.68 g; Tłuszcz: 89.77 g; Kw. tł. nasy.: 44.54 g; Węglowodany ogółem: 296.36 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sód: 2946.63 mg;	Wartość energetyczna: 2453.22 kcal; Białko ogółem: 132.73 g; Tłuszcz: 90.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sód: 3129.21 mg;	Wartość energetyczna: 2412.45 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 317.36 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sód: 2288.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktosowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda źródlana 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>MLE.</u>)		Woda źródlana niegazowana* 300 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Jabłko 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2509.83 kcal; Białko ogółem: 125.38 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 323.93 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sód: 2137.69 mg;	Wartość energetyczna: 2488.23 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 338.89 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sód: 2260.44 mg;	Wartość energetyczna: 2066.28 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 288.86 g; W tym cukry: 47.01 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sód: 2183.45 mg;	Wartość energetyczna: 2605.59 kcal; Białko ogółem: 136.06 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 358.42 g; W tym cukry: 97.53 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sód: 2683.88 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna wielozłazista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Bulka pszenna wielozłazista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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	Bulka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml		Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Banan 200 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Udło pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z słodzikim 300 ml		Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Udło pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z słodzikim 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Udło pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z słodzikim 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńka wieprzowa pieczona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka wieprzowa pieczona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńka wieprzowa pieczona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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: 2558.19 kcal; Białko ogółem: 146.75 g; Tłuszcz: 99.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g; W tym cukry: 65.41 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sód: 2494.40 mg;		Wartość energetyczna: 2512.32 kcal; Białko ogółem: 127.17 g; Tłuszcz: 97.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 302.61 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sód: 2552.75 mg;	Wartość energetyczna: 2772.15 kcal; Białko ogółem: 146.41 g; Tłuszcz: 103.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 93.34 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 2511.57 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bulka graham-pszena 50g 2 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 90 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL, GOR.</u>) Pierogi leniwe z cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Woda źródlana 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Mus z jabłek () b/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Woda źródlana 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Mus z jabłek () b/c 200 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Woda źródlana 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Woda źródlana 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony w rękawie 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g	
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2334.58 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 312.10 g; W tym cukry: 76.19 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sód: 1890.14 mg;	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: 62.30 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sód: 1911.70 mg;	Wartość energetyczna: 2013.14 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g; W tym cukry: 44.08 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sód: 1887.33 mg;	Wartość energetyczna: 2246.61 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 312.18 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sód: 1765.87 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktosowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszena 50g 2 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka graham-pszena 50g 2 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka graham-pszena 50g 2 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 3 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Gruszka 150 g		Gruszka 150 g Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml			Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 90 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 25 g Pomidor 80 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 90 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 25 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 90 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 25 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
		Wartość energetyczna: 2686.31 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 103.81 g; Kw. tł. nasy.: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 340.01 g; W tym cukry: 93.70 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sód: 2891.17 mg;	Wartość energetyczna: 2637.05 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 98.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 349.95 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sód: 3215.61 mg;	Wartość energetyczna: 2425.15 kcal; Białko ogółem: 126.63 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 329.09 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sód: 2832.21 mg;	Wartość energetyczna: 2748.32 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 86.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 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 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-07 środa	Śniadanie	Bulka pszenna wieloziarnista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna wieloziarnista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 90 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN	Drożdżówka z jabłkami 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 200 ml (<u>MLE.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Drożdżówka z jabłkami 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Drożdżówka z jabłkami 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	Obiad	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda źródlana 300 ml		Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda źródlana 300 ml	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda źródlana 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony w rękawie 40 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 40 g Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 30 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony w rękawie 40 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) 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: 2331.57 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 336.19 g; W tym cukry: 81.02 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sód: 2576.17 mg;	Wartość energetyczna: 2165.07 kcal; Białko ogółem: 126.53 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 295.74 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sód: 3296.17 mg;	Wartość energetyczna: 2133.20 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 312.58 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sód: 2454.97 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka graham-pszenka 50g 2 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) 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 (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN	Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Gruszka 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem-dieta 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzynna z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z słodzikiem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z tofu marchewką selerem naciowym 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, SEŻ</u>) Surówka wielowarzynna z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z słodzikiem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor koktajlowy 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 70 g (<u>SEŻ</u>) Pomidor koktajlowy 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 90 g Rukola 10 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
		Wartość energetyczna: 2975.74 kcal; Białko ogółem: 140.98 g; Tłuszcz: 89.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 423.16 g; W tym cukry: 110.96 g; Błonnik pok.: 46.67 g; Sód: 2664.55 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: 2494.92 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 91.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 340.64 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sód: 3081.82 mg;	Wartość energetyczna: 2690.35 kcal; Białko ogółem: 142.94 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 385.83 g; W tym cukry: 102.15 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sód: 2258.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktosowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 70 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN	Śliwka 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Śliwka 150 g Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Banan 200 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Woda źródlana 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Woda źródlana 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda źródlana 300 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2160.00 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 88.76 g; Kw. tł. nasy.: 41.90 g; Węglowodany ogółem: 258.70 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sód: 3072.61 mg;	Wartość energetyczna: 2034.57 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 243.83 g; W tym cukry: 41.53 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sód: 3296.10 mg;	Wartość energetyczna: 2330.02 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 336.88 g; W tym cukry: 95.82 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sód: 2462.57 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktosowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna wieloziarnista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki, kielbasa drobiowo-wieprzowa homogenizowana, wędzona, parzona. 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka graham-pszenka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki, kielbasa drobiowo-wieprzowa homogenizowana, wędzona, parzona. 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna wieloziarnista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Parówki, kielbasa drobiowo-wieprzowa homogenizowana, wędzona, parzona. 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony 70 g Pomidor 80 g Mix салат 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Gruszka 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Gruszka 150 g Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jabłko 150 g Kefir 2 % tł 200g 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 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 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 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 25 g Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałata zielona 25 g Tofu 90 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 25 g Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml			
		Wartość energetyczna: 3045.19 kcal; Białko ogółem: 139.41 g; Tłuszcz: 132.11 g; Kw. tł. nasy.: 45.33 g; Węglowodany ogółem: 345.89 g; W tym cukry: 95.21 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sód: 3793.38 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: 2681.68 kcal; Białko ogółem: 125.93 g; Tłuszcz: 126.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 277.11 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sód: 3806.33 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 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktosowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-11 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka graham-pszenka 50g 2 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Kotlet schabowy - pieczony 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda źródlana 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda źródlana 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Kotlet schabowy - pieczony 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda źródlana 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda źródlana 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 25 g Pomidor 80 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 3 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 25 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 25 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2733.87 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 109.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 348.69 g; W tym cukry: 81.91 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sód: 2716.58 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: 59.58 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sód: 2671.88 mg;	Wartość energetyczna: 2492.12 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 89.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 329.90 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sód: 2655.62 mg;	Wartość energetyczna: 2275.10 kcal; Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 315.21 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sód: 2013.34 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,