Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab pieczony w rękawie 70 g 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 Schab pieczony w rękawie 70 g 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,***) Schab pieczony w rękawie 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kakao na mleku b/c 300 ml (***MLE,***)
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Gruszka 1szt. 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jabłko 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z słodzikiem 300 ml		Brokułowa z ryżem (bez mleka) 400 ml (***SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z słodzikiem 300 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 twarogu i ryby got. (morszczuk) z koperkiem 90 g (***RYB, MLE,***) Ogórek kiszony 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 Jajko gotowane kl M 3 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 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,***) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z koperkiem 90 g (***RYB, MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
		Wartość energetyczna: 2071.28 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 306.27 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sód: 2987.63 mg;	Wartość energetyczna: 2161.28 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sód: 3082.13 mg;	Wartość energetyczna: 1974.40 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 288.16 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 41.46 g; Sód: 2987.82 mg;	Wartość energetyczna: 2085.12 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 308.23 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sód: 2584.67 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-10 wtorek	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 z tłuszczem, wędzona, parzona 70 g (***może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 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,***) Szynka wieprzowa z tłuszczem, wędzona, parzona 70 g (***może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 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 Szynka wieprzowa z tłuszczem, wędzona, parzona 70 g (***może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 z tłuszczem, wędzona, parzona 70 g (***może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Mandarynka 2 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Mandarynka 2 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***)	Mandarynka 2 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Mandarynka 2 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (***SEL,***) Woda źródlana 300 ml		Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL, S02,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (***SEL,***) Woda źródlana 300 ml	Solferino 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 200 g (***GLU PSZ,***) 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,***) Twarożek z ziołami 90 g (***MLE,***) Papryka świeża 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 Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 90 g Papryka świeża 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,***) Twarożek z ziołami 90 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2423.98 kcal; Białko ogółem: 132.23 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 341.16 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 39.23 g; Sód: 2874.83 mg;	Wartość energetyczna: 2234.03 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 310.92 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sód: 2803.24 mg;	Wartość energetyczna: 1935.24 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 296.65 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 44.50 g; Sód: 2703.33 mg;	Wartość energetyczna: 2518.45 kcal; Białko ogółem: 131.07 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 355.32 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sód: 2474.74 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-11 środa	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet z kurczaka pieczony 40 g (***GLU PSZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 25 g Ogórek konserwowy 80 g (***GOR,***) Kakao na mleku b/c 300 ml (***MLE,***)		Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony 40 g (***GLU PSZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek konserwowy 80 g (***GOR,***) 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,***) Filet z kurczaka pieczony 40 g (***GLU PSZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 25 g Pomidor 80 g Kakao na mleku b/c 300 ml (***MLE,***)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane drobno tarte z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z słodzikiem 300 ml			Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane drobno tarte z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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,***) Ser żółty 70 g (***MLE,***) Pomidor 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 Ser żółty b/laktozy dojrzwajacy pl. Gouda 70 g (***MLE b/LAK,***) Pomidor 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,***) Twaróg półtłusty 90 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mandarynka 2 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml		Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mandarynka 2 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mandarynka 2 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml
		Wartość energetyczna: 2543.97 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 356.32 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sód: 3043.37 mg;	Wartość energetyczna: 2631.97 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz: 88.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.72 g; Węglowodany ogółem: 365.72 g; W tym cukry: 86.95 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sód: 3119.37 mg;	Wartość energetyczna: 2352.79 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 339.05 g; W tym cukry: 64.46 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sód: 2778.14 mg;	Wartość energetyczna: 2245.80 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sód: 2301.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-12 czwartek	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,***) Szynka wieprzowa z tłuszczem, wędzona, parzona 70 g (***może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata lodowa 25 g Papryka konserwowa 80 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 z tłuszczem, wędzona, parzona 70 g (***może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata lodowa 25 g Papryka konserwowa 80 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 z tłuszczem, wędzona, parzona 70 g (***może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 25 g Papryka konserwowa 80 g	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,***) Szynka wieprzowa z tłuszczem, wędzona, parzona 70 g (***może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata lodowa 25 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml		Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (***MLE b/LAK,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 400 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka wykwintna z olejem. b/c 200 g (***JAJ, GOR,***) Woda źródlana 300 ml		Ziemniaczana (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 400 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka wykwintna z olejem. b/c 200 g (***JAJ, GOR,***) Woda źródlana 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 400 g (***SEL,***) 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,***) Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Filet z indyka pieczony 40 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 indyka pieczony 70 g Pomidor 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,***) Filet z indyka pieczony 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (***MLE, SEL,***)
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
		Wartość energetyczna: 2774.85 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 96.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 374.96 g; W tym cukry: 89.43 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sód: 3046.64 mg;	Wartość energetyczna: 2461.65 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 329.03 g; W tym cukry: 71.66 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sód: 2899.98 mg;	Wartość energetyczna: 2217.02 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; W tym cukry: 50.00 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sód: 2607.25 mg;	Wartość energetyczna: 2755.73 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 398.92 g; W tym cukry: 109.77 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sód: 2719.30 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-13 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kakao na mleku b/c 300 ml (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Mix sałat 25 g Ogórek kiszony 80 g		Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 70 g (***SEZ,***) Mix sałat 25 g Ogórek kiszony 80 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,***) Kakao na mleku b/c 300 ml (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Mix sałat 25 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Mandarynka 2 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml		Mandarynka 2 szt Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (***MLE b/LAK,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Mandarynka 2 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z słodzikiem 300 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z słodzikiem 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z słodzikiem 300 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* 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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 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 Jajko gotowane kl M 3 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2630.55 kcal; Białko ogółem: 128.40 g; Tłuszcz: 90.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 350.38 g; W tym cukry: 90.94 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sód: 3029.53 mg;	Wartość energetyczna: 2266.58 kcal; Białko ogółem: 122.52 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; W tym cukry: 84.46 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sód: 2943.66 mg;	Wartość energetyczna: 2246.99 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 293.92 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sód: 3215.56 mg;	Wartość energetyczna: 2280.04 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 304.56 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sód: 2582.11 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-14 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (***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,***) Ogórek kiszony 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,***) Parówki, kiełbasa drobiowo-wieprzowa homogenizowana, wędzona, parzona. 100 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Ketchup 30 g (***SEL,***) Ogórek kiszony 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 Parówki, kiełbasa drobiowo-wieprzowa homogenizowana, wędzona, parzona. 100 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Ketchup 30 g (***SEL,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 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	Banan 1szt. 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***)	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***)	Banan 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (***MLE b/LAK,***)	Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem plastry 200 g Woda źródlana 300 ml			Selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem plastry 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,***) Schab pieczony w rękawie 40 g Ser topiony 30 g (***MLE,***) Papryka konserwowa 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 Schab pieczony w rękawie 40 g Ser żółty b/laktozy dojrzwajacy pl. Gouda 30 g (***MLE b/LAK,***) Papryka konserwowa 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,***) Schab pieczony w rękawie 40 g Ser topiony 30 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
		Wartość energetyczna: 3133.05 kcal; Białko ogółem: 145.54 g; Tłuszcz: 113.12 g; Kw. tł. nasy.: 46.56 g; Węglowodany ogółem: 409.93 g; W tym cukry: 121.56 g; Błonnik pok.: 43.44 g; Sód: 4172.91 mg;	Wartość energetyczna: 2729.05 kcal; Białko ogółem: 130.81 g; Tłuszcz: 106.21 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 338.44 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sód: 4025.24 mg;	Wartość energetyczna: 2788.93 kcal; Białko ogółem: 141.15 g; Tłuszcz: 105.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 42.64 g; Sód: 4332.29 mg;	Wartość energetyczna: 2774.18 kcal; Białko ogółem: 126.29 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 383.55 g; W tym cukry: 115.84 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sód: 2179.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-15 niedziela	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet z kurczaka pieczony 70 g (***GLU PSZ,***) 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 Filet z kurczaka pieczony 70 g (***GLU PSZ,***) 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,***) Filet z kurczaka pieczony 70 g (***GLU PSZ,***) 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 wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) 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 wielowarzywna z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* 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 wielowarzywna z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* 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 Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z słodzikiem 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) 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 Ser żółty b/laktozy dojrzwajacy pl. Gouda 30 g (***MLE b/LAK,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) 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,***) Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2487.88 kcal; Białko ogółem: 146.32 g; Tłuszcz: 99.28 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 276.09 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sód: 2838.64 mg;		Wartość energetyczna: 2297.01 kcal; Białko ogółem: 135.69 g; Tłuszcz: 91.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 256.53 g; W tym cukry: 46.92 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sód: 2661.44 mg;	Wartość energetyczna: 2458.23 kcal; Białko ogółem: 143.34 g; Tłuszcz: 97.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 267.38 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sód: 2577.06 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Kakao na mleku b/c 300 ml (***MLE,***) Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab pieczony w rękawie 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Kakao na mleku b/c 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab pieczony w rękawie 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g
	II ŚN	Woda źródlana niegazowana* 300 ml Mandarynka 2 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Woda źródlana niegazowana* 300 ml Mandarynka 2 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (***MLE,***) Woda źródlana 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 200 g Woda źródlana 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Woda źródlana 300 ml Brokuł gotowany z olejem* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/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,***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 90 g (***SEL,***) Ogórek konserwowy 80 g (***GOR,***) 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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 90 g (***SEL,***) Ogórek konserwowy 80 g (***GOR,***) Mix sałat 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,***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 90 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
		Wartość energetyczna: 2432.09 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 381.64 g; W tym cukry: 118.44 g; Błonnik pok.: 42.00 g; Sód: 2365.00 mg;	Wartość energetyczna: 2480.19 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 381.06 g; W tym cukry: 116.66 g; Błonnik pok.: 42.00 g; Sód: 2440.90 mg;	Wartość energetyczna: 2068.71 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 293.77 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sód: 2406.36 mg;	Wartość energetyczna: 2476.16 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 388.73 g; W tym cukry: 114.79 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sód: 1941.38 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-17 wtorek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka wieprzowa z tłuszczem, wędzona, parzona 40 g (***może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 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 Szynka wieprzowa z tłuszczem, wędzona, parzona 40 g (***może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 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,***) Szynka wieprzowa z tłuszczem, wędzona, parzona 40 g (***może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Roladka drobiowa z marchewką pieczona 100 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z słodzikiem 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Roladka drobiowa z marchewką pieczona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos bazyliowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z słodzikiem 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Roladka drobiowa z marchewką pieczona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos bazyliowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z słodzikiem 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Roladka drobiowa z marchewką pieczona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos bazyliowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z słodzikiem 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet z kurczaka pieczony 40 g (***GLU PSZ,***) Sałatka tęczowa () 100 g (***JAJ, MLE, GOR,***) 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 Sałata lodowa 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,***) Twarożek 30 g (***MLE,***) Filet z kurczaka pieczony 40 g (***GLU PSZ,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Wafle ryżowe 30 g Gruszka 1szt. 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	
		Wartość energetyczna: 2400.94 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 336.41 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sód: 3304.08 mg;	Wartość energetyczna: 2388.97 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 321.43 g; W tym cukry: 67.74 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sód: 3409.22 mg;	Wartość energetyczna: 2070.20 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sód: 2952.94 mg;	Wartość energetyczna: 2290.78 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 341.63 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sód: 2584.16 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-18 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka wieprzowa z tłuszczem, wędzona, parzona 70 g (***może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Papryka konserwowa 90 g Rukola 10 g Kakao na mleku b/c 300 ml (***MLE,***)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka wieprzowa z tłuszczem, wędzona, parzona 70 g (***może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Papryka konserwowa 80 g Rukola 10 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 Szynka wieprzowa z tłuszczem, wędzona, parzona 70 g (***może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Papryka konserwowa 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Ryż 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 z tłuszczem, wędzona, parzona 70 g (***może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao na mleku b/c 300 ml (***MLE,***)
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***)	Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wołowy mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml		Ziemniaczana (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wołowy mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wołowy mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 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,***) Pasta z twarogu i tuńczyka 90 g (***RYB, MLE,***) Pomidor 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,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 90 g (***SEZ,***) 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 twarogu i tuńczyka 90 g (***RYB, MLE,***) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Mandarynka 2 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2749.49 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 399.92 g; W tym cukry: 121.48 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sód: 3340.47 mg;	Wartość energetyczna: 2276.44 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sód: 4077.70 mg;	Wartość energetyczna: 2235.63 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; W tym cukry: 71.11 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sód: 4124.63 mg;	Wartość energetyczna: 2583.21 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 377.24 g; W tym cukry: 105.91 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sód: 3529.39 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-19 czwartek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet z indyka pieczony 70 g Ogórek kiszony 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 Filet z indyka pieczony 70 g Ogórek kiszony 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,***) Filet z indyka pieczony 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Mandarynka 2 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml		Mandarynka 2 szt Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (***MLE b/LAK,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Mandarynka 2 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z słodzikiem 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z słodzikiem 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z słodzikiem 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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,***) Pasztet z soczewicy () 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 25 g		Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z soczewicy () 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor koktajlowy 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,***) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (***MLE,***) Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 25 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml
		Wartość energetyczna: 2603.16 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 93.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 44.60 g; Sód: 2603.65 mg;	Wartość energetyczna: 2595.02 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 93.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 340.86 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 43.67 g; Sód: 2585.73 mg;	Wartość energetyczna: 2387.76 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 85.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; W tym cukry: 51.90 g; Błonnik pok.: 43.47 g; Sód: 2657.57 mg;	Wartość energetyczna: 2385.96 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 309.70 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sód: 2206.68 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-20 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 70 g (***MLE,***) Sałata lodowa 25 g Ogórek kiszony 80 g Kakao na mleku b/c 300 ml (***MLE,***)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 70 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 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,***) Sałata lodowa 25 g Ogórek kiszony 80 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,***) Sałata lodowa 25 g Pomidor 80 g Kakao na mleku b/c 300 ml (***MLE,***)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (***MLE b/LAK,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml		Krupnik jęczmienny (bez mleka) 400 ml (***SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (***MLE,***) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Woda źródlana 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) 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 Jajko gotowane kl M 3 szt (***JAJ,***) 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,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2391.28 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 88.68 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 310.58 g; W tym cukry: 91.29 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sód: 3926.13 mg;	Wartość energetyczna: 2272.28 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 88.68 g; Kw. tł. nasy.: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 281.73 g; W tym cukry: 67.44 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sód: 3927.13 mg;	Wartość energetyczna: 2231.13 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 289.34 g; W tym cukry: 68.65 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sód: 3616.23 mg;	Wartość energetyczna: 2298.14 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 328.35 g; W tym cukry: 99.85 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sód: 2364.42 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-21 sobota	Śniadanie	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,***) 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 Filet z indyka pieczony 70 g Papryka świeża 90 g Rukola 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,***) Filet z indyka pieczony 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***)	Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z słodzikiem 300 ml		Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane drobno tarte z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z słodzikiem 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane drobno tarte z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z słodzikiem 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***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 Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (***MLE b/LAK,***) Pomidor 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,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 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: 2315.81 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 322.39 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 45.07 g; Sód: 2822.58 mg;	Wartość energetyczna: 2403.81 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; W tym cukry: 84.67 g; Błonnik pok.: 45.07 g; Sód: 2898.58 mg;	Wartość energetyczna: 1988.47 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 295.79 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sód: 2329.17 mg;	Wartość energetyczna: 2120.73 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sód: 2061.37 mg;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-11-22 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna wieloziarnista 50g 2 [Por] x 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 90 g (***MLE,***) 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,***) Twarożek z koperkiem 90 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna wieloziarnista 50g 2 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 70 g (***SEZ,***) Pomidor 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,***) Twarożek z koperkiem 90 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 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		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 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 pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml	Pomidorowa z zacierką 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 pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***) Woda źródlana 300 ml	Pomidorowa z zacierką 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 jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***) 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,***) Ser topiony 30 g (***MLE,***) Filet z kurczaka pieczony 40 g (***GLU PSZ,***) Ogórek konserwowy 80 g (***GOR,***) Sałata zielona 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet z kurczaka pieczony 40 g (***GLU PSZ,***) Ser topiony 30 g (***MLE,***) Ogórek konserwowy 80 g (***GOR,***) 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 Schab pieczony w rękawie 70 g Ogórek konserwowy 80 g (***GOR,***) 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 topiony 30 g (***MLE,***) Filet z kurczaka pieczony 40 g (***GLU PSZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2569.96 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 91.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sód: 2964.13 mg;	Wartość energetyczna: 2030.70 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 270.03 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sód: 2623.48 mg;	Wartość energetyczna: 2015.30 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 263.00 g; W tym cukry: 45.99 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sód: 3119.12 mg;	Wartość energetyczna: 2202.66 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 290.32 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sód: 2692.25 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,