

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 120 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 120 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata lodowa 35 g
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2615.85 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 386.27 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2433.21 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 3165.90 kcal; Białko ogółem: 135.80 g; Tłuszcz: 113.97 g; Kw. tł. nasy.: 51.54 g; Węglowodany ogółem: 427.41 g; W tym cukry: 52.73 g; Błonnik pok.: 55.04 g; Sól: 13.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Burówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g
	Kolacja	Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 120 g (<u>SEL,</u>)	Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 120 g (<u>SEL,</u>)	Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 120 g (<u>SEL,</u>)
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2731.03 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 106.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.74 g; Węglowodany ogółem: 357.72 g; W tym cukry: 71.08 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2418.96 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 334.55 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2990.39 kcal; Białko ogółem: 130.60 g; Tłuszcz: 108.99 g; Kw. tł. nasy.: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 391.60 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 8.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-12-24 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Karp smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2843.60 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 426.82 g; W tym cukry: 92.37 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2856.47 kcal; Białko ogółem: 126.62 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 450.76 g; W tym cukry: 122.87 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 3010.22 kcal; Białko ogółem: 156.75 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 438.21 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 48.19 g; Sól: 9.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 2 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 2 szt
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>) Barszcz biały z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>) Ziemniaczana 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2767.52 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 89.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 405.82 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2607.97 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 396.05 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 3194.99 kcal; Białko ogółem: 137.50 g; Tłuszcz: 108.62 g; Kw. tł. nasy.: 51.87 g; Węglowodany ogółem: 444.92 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 54.75 g; Sól: 12.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Pomidorowa z ryżem 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 20 g (<u>SEJ.</u>) Pomidor 15 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2440.21 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 41.52 g; Węglowodany ogółem: 340.23 g; W tym cukry: 74.56 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2336.40 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 319.06 g; W tym cukry: 75.30 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2892.52 kcal; Białko ogółem: 138.30 g; Tłuszcz: 101.10 g; Kw. tł. nasy.: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 9.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

KRK- GAR Podstawowa		KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca	
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 35 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salatka szwedzka 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	
	Kolacja	Pomidor 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 100 g Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 100 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g		
Wartość energetyczna: 2750.14 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 89.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 408.49 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 10.99 g;		Wartość energetyczna: 2375.80 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 319.29 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 3139.20 kcal; Białko ogółem: 133.64 g; Tłuszcz: 111.14 g; Kw. tł. nasy.: 44.96 g; Węglowodany ogółem: 424.23 g; W tym cukry: 45.97 g; Błonnik pok.: 50.27 g; Sól: 13.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 500 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet mielony wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 500 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 500 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2754.85 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 99.87 g; Kw. tł. nasy.: 43.02 g; Węglowodany ogółem: 370.18 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2451.08 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 332.11 g; W tym cukry: 84.35 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2932.87 kcal; Białko ogółem: 133.28 g; Tłuszcz: 102.84 g; Kw. tł. nasy.: 52.26 g; Węglowodany ogółem: 390.49 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 43.90 g; Sól: 11.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobową	KRK- GAR Cukrzyca
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 15 g
	Kolacja	Pomidor 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 100 g Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2373.87 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 349.49 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2249.89 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; W tym cukry: 75.08 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2743.72 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 92.59 g; Kw. tł. nasy.: 50.94 g; Węglowodany ogółem: 379.12 g; W tym cukry: 50.23 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 8.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

2025-12-30 wtorek		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 2 szt	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 25 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2709.47 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 83.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 400.84 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2662.49 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 425.73 g; W tym cukry: 110.81 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 3280.11 kcal; Białko ogółem: 141.75 g; Tłuszcz: 114.34 g; Kw. tł. nasy.: 51.36 g; Węglowodany ogółem: 446.80 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 54.63 g; Sól: 12.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-12-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2716.25 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 101.59 g; Kw. tł. nasy.: 46.73 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2487.28 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 358.28 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2977.03 kcal; Białko ogółem: 127.91 g; Tłuszcz: 104.05 g; Kw. tł. nasy.: 51.17 g; Węglowodany ogółem: 404.96 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 44.22 g; Sól: 10.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 120 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2495.40 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 91.60 g; Kw. tł. nasy.: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; W tym cukry: 60.35 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2329.51 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2754.59 kcal; Białko ogółem: 133.17 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kw. tł. nasy.: 53.12 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; W tym cukry: 43.17 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 9.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 25 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2823.35 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 101.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 383.57 g; W tym cukry: 102.07 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2595.73 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 379.02 g; W tym cukry: 130.52 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 3201.41 kcal; Białko ogółem: 151.61 g; Tłuszcz: 123.36 g; Kw. tł. nasy.: 52.86 g; Węglowodany ogółem: 390.60 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 10.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z brokułu i pomidora 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z brokułu i pomidora 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z brokułu i pomidora 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2414.03 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2288.85 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 328.77 g; W tym cukry: 69.40 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2836.63 kcal; Białko ogółem: 128.91 g; Tłuszcz: 101.92 g; Kw. tł. nasy.: 46.05 g; Węglowodany ogółem: 375.90 g; W tym cukry: 43.66 g; Błonnik pok.: 47.74 g; Sól: 11.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 15 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2628.08 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 91.90 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 358.56 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2293.59 kcal; Białko ogółem: 121.34 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 307.27 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2815.48 kcal; Białko ogółem: 144.49 g; Tłuszcz: 91.85 g; Kw. tł. nasy.: 50.22 g; Węglowodany ogółem: 371.60 g; W tym cukry: 40.81 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 11.72 g;

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,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,