

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cież.				
2025-01-20, poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzypiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzypiasta czerwona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzypiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata strzypiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata strzypiasta czerwona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzypiasta czerwona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata strzypiasta czerwona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml			
		II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
			Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy (bez pieprzu i soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	
				PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Surówka z selera i jabłka b/c () 150g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)		
				Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 10 g Banan 100 g
					PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5g	Chleb pełnoziarnisty 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5g
						Wartość energetyczna: 2422.00 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 378.30 g; W tym cukry: 96.06 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2150.04 kcal; Białko ogółem: 44.17 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 365.22 g; W tym cukry: 102.76 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 2.74 g;	Wartość energetyczna: 2409.18 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; W tym cukry: 97.20 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2438.65 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 379.63 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2143.25 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 299.71 g; W tym cukry: 28.79 g; Błonnik pok.: 49.87 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2021.13 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 32.20 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 8.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cież.	
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidoroki koktajlowe 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidoroki koktajlowe 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidoroki koktajlowe 70 g Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidoroki koktajlowe 70 g Roszponka 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Brokuluwa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Brokuluwa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Sos własny (bez soli i pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Brokuluwa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Brokuluwa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Brokuluwa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surowka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Dżem 30 g Pasta warzywna (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Dżem 30 g Pasta warzywna (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Dżem 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g
	PN		Sok wlewarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 100ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2408.08 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 383.68 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2282.81 kcal; Białko ogółem: 48.04 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 387.56 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 2.08 g;	Wartość energetyczna: 2447.83 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 413.93 g; W tym cukry: 109.95 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2161.18 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1932.94 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 281.79 g; W tym cukry: 54.19 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1951.46 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 300.57 g; W tym cukry: 58.68 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1959.34 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 214.75 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 5.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cież.
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 70g Mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 20g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 70g Mix sałat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 70g Mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb Graham 75g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor 70g Mix sałat 10g Kawa z mlekiem/p b/c 300g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor 70g Mix sałat 10g Kawa z mlekiem/p b/c 300g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 70g Mix sałat 10g Kawa z mlekiem/p b/c 300g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor 70g Mix sałat 10g Jabłko 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
II ŚN		Jabłko pieczone 150g			Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Ser żółty 25g (MLE) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 40g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30g	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200g Pulpet drobiowy 80g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surowka z marchwi i chrzanu b/c () 100g (MLE, SO2) Szpinak gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surowka z marchwi i chrzanu b/c () 100g (MLE, SO2) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90g (JAJ) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Fasolka szparagowa z wody* 200g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5g Surowka z marchwi i chrzanu b/c () 100g (MLE, SO2)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100g (RYB, SEL) Pomidor b/skórki 70g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 15g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50g (RYB, SEL) Dżem 30g Pomidor b/skórki 70g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100g (RYB, SEL) Pomidor b/skórki 70g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 75g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 70g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 70g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100g (RYB, SEL) Pomidor b/skórki 70g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 70g Salata zielona 20g Banan 100g
PN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5g	Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50g
	Wartość energetyczna: 2549.23 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 394.95 g; W tym cukry: 131.53 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2244.22 kcal; Białko ogółem: 43.62 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g; W tym cukry: 112.86 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 2.07 g;	Wartość energetyczna: 2497.76 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 421.15 g; W tym cukry: 149.92 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2404.23 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 380.34 g; W tym cukry: 130.15 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 1933.64 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 262.25 g; W tym cukry: 31.04 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1867.87 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 271.82 g; W tym cukry: 33.96 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1973.16 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 226.03 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80g (MLE) Pomidor b/skórki 70g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 20g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40g (MLE) Dżem 30g Pomidor b/skórki 70g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80g (MLE) Pomidor b/skórki 70g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb Graham 75g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80g (MLE) Papryka konserwowa 70g Salata zielona 20g Kawa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80g (MLE) Papryka konserwowa 70g Salata zielona 20g Kawa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80g (MLE) Pomidor b/skórki 70g Salata zielona 20g Kawa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka żeberkowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Jabłko 150g Papryka konserwowa 70g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
			Biskopki b/ml 30g (GLUPSZ, JAJ.)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 200g Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, PSZ, SEL.) Kaszka jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100g Marchew gotowana z olejem () 100g Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretki o smaku cytrynowym 150g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszka jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszka jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surowka wielowarzywna z olejem b/c () 100g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszka jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100g Marchew gotowana z olejem () 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszka jęczmienna/sypko 100g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80g Surowka wielowarzywna z olejem b/c () 100g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml
PD		Jabłko 150g			Mandarynka 150g		Jabłko pieczone 150g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 50g (MLE) Salata zielona 5g Surowka z marchwi b/c () 100g (MLE)
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta () 100g (MLE, SEL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta () 100g (MLE, SEL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta () 100g (MLE, SEL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta () 100g (MLE, SEL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta () 100g (MLE, SEL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta () 100g (MLE, SEL)	
PN		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt			Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2285.59 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 349.90 g; W tym cukry: 92.20 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2148.87 kcal; Białko ogółem: 47.02 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 2.11 g;	Wartość energetyczna: 2284.44 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 377.59 g; W tym cukry: 77.96 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2245.22 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 39.76 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 1978.30 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 289.14 g; W tym cukry: 32.65 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 1968.98 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; W tym cukry: 36.85 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 1964.65 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 216.76 g; W tym cukry: 47.89 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 8.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cież.	
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiękaný drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata strzebiasta czerwona 10 g
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml		Jabłko 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>)	Szpinakowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez soli i pieprzu) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml
		PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, ŚOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa/łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Banan 100 g Salata zielona 20 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, ŚOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, ŚOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2437.03 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; W tym cukry: 105.06 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2259.12 kcal; Białko ogółem: 44.11 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 373.59 g; W tym cukry: 115.14 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 2.24 g;	Wartość energetyczna: 2486.89 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 408.99 g; W tym cukry: 123.94 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2373.02 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; W tym cukry: 111.92 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2000.47 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 274.56 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 1869.45 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 269.11 g; W tym cukry: 39.73 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1872.87 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 216.01 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 6.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cież.	
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztecik drobiowo-wp z warzywami* -dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasztecik z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztecik z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztecik z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztecik z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Banan 100 g Salata zielona 20 g
	II ŚN		Biskopki b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Kompotowocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaki gotowane () 200 g Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Banan 200 g			Banan 200 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g
	Kolejacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2524.78 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 375.39 g; W tym cukry: 132.81 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2227.50 kcal; Białko ogółem: 46.45 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 361.07 g; W tym cukry: 107.67 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 2.52 g;	Wartość energetyczna: 2208.44 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; W tym cukry: 114.92 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2516.82 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 389.16 g; W tym cukry: 134.86 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2293.74 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 300.96 g; W tym cukry: 35.20 g; Błonnik pok.: 40.47 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 1885.34 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 283.03 g; W tym cukry: 45.82 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2173.40 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 90.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 254.19 g; W tym cukry: 76.24 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cieź.	
2025-01-26, niedziela	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Jabłko pieczone 150g Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE) Roszponka 10g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 20g (MLE) Twarożek 30g (MLE) Jabłko pieczone 150g Roszponka 10g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Jabłko pieczone 150g Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE) Roszponka 10g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Jabłko pieczone 150g Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE) Roszponka 10g</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 300g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Papryka konserwowa 70g Roszponka 10g</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 300g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Jabłko pieczone 150g Roszponka 10g</p>	<p>Masło extra 82% 10g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Papryka konserwowa 70g Jabłko 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ.) Roszponka 10g</p>	
		Wafle ryżowe 30g			Wafle ryżowe 30g			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Sznoka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50g
	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200g Udko gotowane 1szt. 210g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 300 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ.)</p>	<p>Gryskowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200g Potrawka drobiowa (bez pieprzu i soli) () 80g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ.)</p>	<p>Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ.)</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane 1szt. 210g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Kompotowocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100g (SEL.)</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210g Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100g (SEL.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210g Ziemniaki gotowane () 100g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 300 ml</p>	
	<p>PD</p> <p>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)</p>				<p>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)</p>	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		<p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 50g (MLE) Salata zielona 5g</p>
	<p>Kolejka</p> <p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Sznoka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) Pomidor b/skórki 70g Salata zielona 20g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 15g (MLE) Sznoka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 30g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) Pomidor b/skórki 70g Dżem 30g Salata zielona 20g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Sznoka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) Pomidor b/skórki 70g Salata zielona 20g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Sznoka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) Pomidor 70g Salata zielona 20g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Sznoka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) Pomidor 70g Salata zielona 20g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE) Sznoka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) Pomidor b/skórki 70g Salata zielona 20g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Banan 100g Sznoka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) Salata zielona 20g</p>	
	<p>PN</p> <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>				<p>Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Sznoka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Sznoka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5g</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Sznoka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5g</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2718.85 kcal; Białko ogółem: 139.12 g; Tłuszcz: 95.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 333.22 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 7.36 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2097.56 kcal; Białko ogółem: 44.68 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; W tym cukry: 92.02 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 2.17 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2194.67 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 375.80 g; W tym cukry: 98.21 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 5.48 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2580.71 kcal; Białko ogółem: 141.67 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; W tym cukry: 95.15 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 6.79 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2347.25 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 273.35 g; W tym cukry: 28.70 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 7.23 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1933.72 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 298.57 g; W tym cukry: 43.64 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 6.73 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2405.47 kcal; Białko ogółem: 139.28 g; Tłuszcz: 115.57 g; Kw. tł. nasy.: 46.61 g; Węglowodany ogółem: 216.11 g; W tym cukry: 55.88 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 8.28 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25g Pomidor b/skórki 70g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Dżem 30g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata strzebiasta czerwona 20g	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25g Pomidor b/skórki 70g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Dżem 30g Salata strzebiasta czerwona 20g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Pomidor b/skórki 70g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata strzebiasta czerwona 20g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb Graham 75g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Ogórek kiszony 70g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata strzebiasta czerwona 20g	Kawa z mlekiem/p b/c 300g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Ogórek kiszony 70g Salata strzebiasta czerwona 20g	Kawa z mlekiem/p b/c 300g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Pomidor b/skórki 70g Salata strzebiasta czerwona 20g	Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Ogórek kiszony 70g Mandarynka 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Salata strzebiasta czerwona 20g
		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150ml						
2025-01-27 poniedziałek	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z tłuszczem 200g Mus z jabłek () z/c 150g Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE) Kompotowocowy* z/c 300ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200g Mus z jabłek () z/c 150g Sos jogurtowy naturalny 150g (MLE) Kompotowocowy* z/c 300ml Biszkopty b/ml 30g (GLU PSZ, JAJ)	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek () z/c 150g Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE) Kompotowocowy* z/c 300ml Galaretki o smaku pomarańczowym z owocami 150g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek () z/c 150g Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE) Kompotowocowy* z/c 300ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z tłuszczem (brązowy) 200g Pulpet wieprzowy 80g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 100g Kompotowocowy* b/c 300ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200g Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100g Kompotowocowy* b/c 300ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 100g Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90g (JAJ) Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 100g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100g Kompotowocowy* b/c 300ml
		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)						
2025-01-27 poniedziałek	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)			
		Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250ml Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Ser żółty 25g (MLE) Pomidor 50g						
2025-01-27 poniedziałek	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70g (MLE) Salata zielona 20g Pomidor b/skórki 70g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30g (MLE) Salata zielona 20g Pomidor b/skórki 70g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70g (MLE) Salata zielona 20g Pomidor b/skórki 70g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Pasta z twarogu i papryki 70g (MLE) Salata zielona 20g Pomidor 70g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i papryki 70g (MLE) Salata zielona 20g Pomidor 70g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70g (MLE) Salata zielona 20g Pomidor b/skórki 70g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70g (MLE) Pomidor 70g Salata zielona 20g
		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt						
2025-01-27 poniedziałek	PN				Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2306.46 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 374.41 g; W tym cukry: 90.22 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2096.14 kcal; Białko ogółem: 35.43 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 367.29 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 15.32 g; Sól: 1.15 g;	Wartość energetyczna: 2373.76 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 41.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 427.20 g; W tym cukry: 118.26 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 2179.27 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 360.59 g; W tym cukry: 89.28 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2024.98 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 288.54 g; W tym cukry: 35.24 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 1984.47 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; W tym cukry: 37.29 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2042.82 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 216.63 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Miod (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Rukola 10 g
			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	
	Obiad	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń ryżmiska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń ryżmiska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pieczeń ryżmiska wieprzowa (bez pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń ryżmiska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń ryżmiska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń ryżmiska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń ryżmiska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ, GLU PSZ, JAJ.) Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
					Banan 200 g	Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Pasta warzywna () 70g (SEL.) Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, SEL.) Pasta warzywna () 70g (SEL.) Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Pasta warzywna () 70g (SEL.) Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Pasta warzywna () 70g (SEL.) Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Banan 100 g Salata zielona 20 g	
			Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2386.95 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2273.70 kcal; Białko ogółem: 50.76 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 383.70 g; W tym cukry: 113.11 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 1.71 g;	Wartość energetyczna: 2256.45 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2432.24 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 386.13 g; W tym cukry: 116.76 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2182.35 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 323.18 g; W tym cukry: 27.64 g; Błonnik pok.: 46.61 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2025.39 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 305.01 g; W tym cukry: 32.25 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2059.39 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 232.87 g; W tym cukry: 63.88 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 5.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-01-29 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Salata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grycikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymna duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dymna duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Dymna duszona z olejem* (bez pieprzu) 200 g (<u>GLU PSZ</u>)	Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, ŚOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Banan 100 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2473.14 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 401.91 g; W tym cukry: 111.90 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2175.57 kcal; Białko ogółem: 46.54 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 371.94 g; W tym cukry: 106.63 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 1.59 g;	Wartość energetyczna: 2476.09 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 44.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 423.44 g; W tym cukry: 110.94 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2333.61 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 388.96 g; W tym cukry: 112.56 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1964.66 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 283.58 g; W tym cukry: 25.18 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1894.92 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 289.60 g; W tym cukry: 23.70 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1741.39 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 195.95 g; W tym cukry: 52.79 g; Błonnik pok.: 17.28 g; Sól: 5.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-01-30 czwartek	II ŚN	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Miod (25g) 1 szt Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 70 g</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 70 g</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Banan 100 g Pomidor 70 g</p>	
								<p>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml</p>
2025-01-30 czwartek	Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g Marchew gotowana z olejem () 100 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Jabłko pieczone 150 g Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml</p>
2025-01-30 czwartek	Kolejka	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasztet z cieliczycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z cieliczycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g</p>	
								<p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)</p>
2025-01-30 czwartek	PN	<p>Wartość energetyczna: 2443.86 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 373.00 g; W tym cukry: 118.17 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 7.71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2229.13 kcal; Białko ogółem: 46.70 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 368.36 g; W tym cukry: 103.62 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 1.63 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2435.20 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 412.61 g; W tym cukry: 133.15 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.51 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2540.09 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 377.91 g; W tym cukry: 117.54 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 6.52 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2297.76 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 318.80 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 6.71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1929.49 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 294.37 g; W tym cukry: 49.29 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.68 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2024.83 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 226.42 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 6.86 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cieź.
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OWI) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Miod (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Roszponka 10g Jabłko 150g	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 20g (MLE) Twarożek 30g (MLE) Miod (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Roszponka 10g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OWI) Bulka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Miod (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Roszponka 10g Jabłko pieczone 150g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OWI) Chleb Graham 75g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Dżem 50g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Roszponka 10g	Kawa z mlekiem/p b/c 300g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Pomidor 70g Roszponka 10g	Kawa z mlekiem/p b/c 300g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Miod (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Roszponka 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 70g Mandarynka 150g Roszponka 10g
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)					
Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80g (RYB) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 50g (RYB) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80g (RYB) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80g (RYB) Warzywa po grecku () 100g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 80g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 100g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80g (RYB) Szpinak gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 100g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 150g Ryba pieczona (Dorsz) 90g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100g Szpinak gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)			Mandarynka 150g	Warzywa po grecku (bez cukru) () 200g (GLU PSZ, SEL)	Warzywa po grecku (bez cukru) () 100g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50g
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jajz koperkiem -dieta 80g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70g Salata zielona 20g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jajz koperkiem -dieta 30g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70g Jabłko pieczone 150g Salata zielona 20g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70g Salata zielona 20g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80g (JAJ, MLE) Papryka świeża 70g Salata zielona 20g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z jajz koperkiem -dieta 80g (JAJ, MLE) Papryka świeża 70g Salata zielona 20g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70g Salata zielona 20g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z jajz koperkiem -dieta 80g (JAJ, MLE) Jabłko 150g Papryka świeża 70g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 20g
	Wartość energetyczna: 2567.88 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 397.40 g; W tym cukry: 108.59 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2210.39 kcal; Białko ogółem: 44.81 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 1.68 g;	Wartość energetyczna: 2598.32 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 430.93 g; W tym cukry: 130.89 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2317.64 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 359.05 g; W tym cukry: 128.38 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2012.47 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 270.92 g; W tym cukry: 44.32 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1918.50 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 275.02 g; W tym cukry: 40.79 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1958.93 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 223.90 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 70 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Rukola 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Rukola 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Pomidor 70 g
			Wafle ryżowe 30 g	Banan 200 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
2025-02-01 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 5 g		
2025-02-01 sobota	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pastą warzywną z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g
2025-02-01 sobota	PN	Wartość energetyczna: 2290.80 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2216.49 kcal; Białko ogółem: 45.75 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 380.20 g; W tym cukry: 92.94 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 1.30 g;	Wartość energetyczna: 2360.70 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 404.46 g; W tym cukry: 110.06 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2211.14 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 323.67 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 1998.77 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 280.25 g; W tym cukry: 35.86 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2001.64 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 295.05 g; W tym cukry: 43.61 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1837.46 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 218.01 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 8.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przys.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-02-02, niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g
			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 40 g Sos własny (bez pieprzu i soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor,brokuł)* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Galarotka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>)	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Pomidor 70 g
		Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN	Wartość energetyczna: 2150.12 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 327.95 g; W tym cukry: 89.86 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2100.08 kcal; Białko ogółem: 49.72 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 337.36 g; W tym cukry: 91.28 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Sól: 1.65 g;	Wartość energetyczna: 2188.62 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 40.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 364.90 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2046.21 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 317.82 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2065.91 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 262.74 g; W tym cukry: 37.18 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 1835.99 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 267.23 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2015.19 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 211.54 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 6.44 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,