

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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.łatw.przysw.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Banan 100 g Sałata zielona 20 g
			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	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) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
					Jogurt naturalny 2% tł 150g 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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 5 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL)
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Sałata 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 (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Sałata 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) Sałata 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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% 5 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Sałata 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
			Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	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) Pomidor 20 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) Sałata 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) Sałata zielona 10 g
	PN	Wartość energetyczna: 2518.19 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 371.47 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2170.16 kcal; Białko ogółem: 45.47 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 345.32 g; W tym cukry: 119.50 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 2371.89 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 383.68 g; W tym cukry: 116.24 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2265.41 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 340.72 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1930.32 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 270.00 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1812.23 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 265.87 g; W tym cukry: 45.19 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1930.65 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 228.42 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 6.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 70 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g			Kefir 2% tł 200 ml (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 20 g
Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 100 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	
	PD	Jabłko pieczone 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek półtusty 50 g (MLE) Pomidor 20 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata 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) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 50 g (SEL) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Pomidor b/skórki 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 (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.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Sałata zielona 20 g 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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sałata 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.) 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.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata 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.) Banan 100 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN		Banan 1szt. 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.) Sałata 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.) Sałata zielona 5 g	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir (piezyczo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło5g) 250 g (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
	Wartość energetyczna: 2338.80 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 370.94 g; W tym cukry: 118.33 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2373.67 kcal; Białko ogółem: 47.89 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 403.77 g; W tym cukry: 134.80 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 0.93 g;	Wartość energetyczna: 2336.26 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 44.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 393.79 g; W tym cukry: 120.72 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2275.28 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 357.10 g; W tym cukry: 117.82 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2022.27 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 276.66 g; W tym cukry: 41.59 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 1922.28 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 279.62 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2082.69 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 251.03 g; W tym cukry: 66.69 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 7.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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.	
2025-02-05 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Rukola 10 g
		II SN		Galaretko o smaku truskawkowym 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu i bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez soli) 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SOJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SOJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SOJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 20 g Brokuł gotowany* 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata 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 (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Sałata 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g 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.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 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.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Banan 100 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2434.56 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 368.24 g; W tym cukry: 107.58 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2059.01 kcal; Białko ogółem: 46.80 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 1.30 g;	Wartość energetyczna: 2428.90 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 408.93 g; W tym cukry: 127.46 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2207.82 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 331.98 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2016.95 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 286.37 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1939.58 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 294.74 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2071.84 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 251.91 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 7.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE, SEL.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE, SEL.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE, SEL.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 70 g
			Jabłko pieczone 150 g			Maślanka 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 5 g (MLE, SEL.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL, SEL.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 100 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 200 g (MLE, SEL.) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Banan 200 g			Banan 100 g	Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 200 g (MLE, SEL.)	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 5 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE, SEL.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE, SEL.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata 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, SEL.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE, SEL.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE, SEL.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE, SEL.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE, SEL.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE, SEL.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata 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.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE, SEL.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE, SEL.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, SEL.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE, SEL.) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL.) Jabłko 150 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml
			Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE, SEL.)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, SEL.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE, SEL.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE, SEL.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE, SEL.)
PN	Wartość energetyczna: 2543.04 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 390.96 g; W tym cukry: 114.21 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2373.37 kcal; Białko ogółem: 46.15 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 413.71 g; W tym cukry: 115.30 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 1.30 g;	Wartość energetyczna: 2583.24 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 411.84 g; W tym cukry: 131.10 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2347.61 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 363.99 g; W tym cukry: 93.51 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2206.09 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 42.26 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2122.88 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 325.35 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2115.49 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 245.53 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 5.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-02-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Jabłko 150 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			Jogurt naturalny 2% 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sosz koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)	Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL)		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 dodatkami białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL)
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 70 g 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) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Woda mineralna niegazowana 250 ml Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Jabłko 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2516.86 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 383.23 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2166.70 kcal; Białko ogółem: 49.61 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 372.12 g; W tym cukry: 81.18 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 1.54 g;	Wartość energetyczna: 2665.10 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 437.92 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2473.83 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 373.31 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2168.53 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 301.56 g; W tym cukry: 59.40 g; Błonnik pok.: 42.37 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2054.19 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 298.45 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2060.21 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 220.16 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 6.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Sałata strzebiasta czerwona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 50 g Sałata strzebiasta czerwona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Sałata strzebiasta czerwona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	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 Premium konserwowa, wędzona, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 70 g Sałata strzebiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 70 g Sałata strzebiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 70 g Banan 100 g Sałata strzebiasta czerwona 20 g
		II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml		Kefir 2% tł 200 ml (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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 80 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Sałata z pomidorów z cebulką i olejem 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Sałata 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) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Sałata 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR) Sałata 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 (MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło) 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2394.55 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2259.92 kcal; Białko ogółem: 42.98 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 388.14 g; W tym cukry: 115.97 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 2.04 g;	Wartość energetyczna: 2289.29 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 388.52 g; W tym cukry: 131.09 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2200.70 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 101.20 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2142.02 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 278.25 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 1938.13 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; W tym cukry: 54.45 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 1996.22 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 216.29 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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.łatw.przysw.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.							
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytny 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g						
		II ŚN		Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE) Masło drobiowe 20 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g					
			Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml			
				PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)		Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)		Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g			
					Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata 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 (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytny 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Banan 100 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml		
						PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytny 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.) Pomidor 20 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.) Pomidor 20 g	
								Wartość energetyczna: 2764.56 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 100.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; W tym cukry: 63.33 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2245.40 kcal; Białko ogółem: 38.80 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sól: 1.81 g;	Wartość energetyczna: 2166.33 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 47.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; W tym cukry: 94.76 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2556.69 kcal; Białko ogółem: 126.92 g; Tłuszcz: 88.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 322.42 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2422.95 kcal; Białko ogółem: 133.13 g; Tłuszcz: 98.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 264.59 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1891.09 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 270.09 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2370.37 kcal; Białko ogółem: 134.33 g; Tłuszcz: 109.33 g; Kw. tł. nasy.: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 222.39 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 7.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (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.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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.) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
		II SN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 2% 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	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko z tłuszczem 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Banan 200 g	Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g	Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata 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.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 70 g Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 70 g Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata 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.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Banan 100 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
		PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	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.) Sałata 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.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2500.92 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 409.87 g; W tym cukry: 104.18 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2283.93 kcal; Białko ogółem: 45.66 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 392.81 g; W tym cukry: 134.13 g; Błonnik pok.: 15.35 g; Sól: 1.33 g;	Wartość energetyczna: 2416.37 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 416.15 g; W tym cukry: 108.82 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2422.88 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 413.10 g; W tym cukry: 144.04 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2096.19 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 298.41 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 42.95 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2007.68 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1983.17 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 225.67 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 5.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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.	
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Rukola 10 g Musi z jabłek (z) c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (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) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Banana 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papryka świeża 70 g
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wykwitnina z olejem b/c 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banana 200 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wykwitnina z olejem b/c 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD	Banana 200 g		Banana 200 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, 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 dodatkami białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Surówka wykwitnina z olejem b/c 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Sałata lodowa 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata lodowa 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) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata lodowa 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2286.10 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; W tym cukry: 120.27 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2065.29 kcal; Białko ogółem: 44.70 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; W tym cukry: 97.71 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 2.93 g;	Wartość energetyczna: 2226.40 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 40.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 384.22 g; W tym cukry: 142.15 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2198.89 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 121.64 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2137.76 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 284.79 g; W tym cukry: 40.48 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1767.59 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 275.81 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2109.28 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 93.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 220.60 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 7.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łl.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jogurt naturalny 2% 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, SÓL, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez soli i pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, S02.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, S02.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, S02.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, S02.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Sałata 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 (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Dżem 40 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Sałata 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 90 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.) Sałata 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka b/c () 70 g (GOR.) 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.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Sałata 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Mandarynka 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Banan 1szt. 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, SÓL, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 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, SÓL, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir (pieczycho chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2686.25 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 419.58 g; W tym cukry: 112.90 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2394.93 kcal; Białko ogółem: 48.85 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 401.11 g; W tym cukry: 121.96 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 1.16 g;	Wartość energetyczna: 2615.80 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 433.10 g; W tym cukry: 134.63 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2569.34 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 407.18 g; W tym cukry: 114.90 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2124.38 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2102.42 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 306.42 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1980.44 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 217.65 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 6.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 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) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g
		II ŚN	Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Kefir 2% tł 200 ml (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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński () -dieta (bez soli) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł) * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Pulpet wiązownicy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD	Jabłko pieczone 150 g		Mandarynka 150 g	Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (SEL.)	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g	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.) Salata zielona 10 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) 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 (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z fasoli () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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
		Wartość energetyczna: 2215.08 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2007.70 kcal; Białko ogółem: 42.84 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 1.31 g;	Wartość energetyczna: 2232.60 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 355.89 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2044.42 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 319.10 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2317.48 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 51.75 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1958.02 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 293.68 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2012.03 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 224.92 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 6.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb Graham 75 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Powidła śliwkowe 50 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	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.) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml		Mandarynka 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml	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.) Sałata zielona 10 g	
2025-02-14 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 50 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU, PSZ, JAJ.)	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 200 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)
		PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 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.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 50 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU, PSZ, SEL.)	
2025-02-14 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Dżem 30 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 (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Sałata 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 (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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.) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Sałata 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 (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Banan 100 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2592.75 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 392.51 g; W tym cukry: 116.79 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2213.74 kcal; Białko ogółem: 44.09 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 371.45 g; W tym cukry: 121.27 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 2.00 g;	Wartość energetyczna: 2572.70 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 411.28 g; W tym cukry: 138.39 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2441.62 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 360.99 g; W tym cukry: 108.63 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2002.47 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 273.08 g; W tym cukry: 44.42 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1857.80 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 217.89 g; W tym cukry: 38.77 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1948.05 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 217.89 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 6.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Roszponka 10 g Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (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) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (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) Roszponka 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (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) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	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) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Kefir 2% tł 200 ml (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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu i soli) () 80 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone (bez soli) () 100 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (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 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (SEL) Sałata 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) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (SEL) Mus z jabłek () z/c 50 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (SEL) Sałata 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) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g 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) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata 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) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Banana 100 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (SEL)
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 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) Sałata 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) Pomidor 20 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) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2357.32 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 113.21 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2198.28 kcal; Białko ogółem: 44.31 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 370.61 g; W tym cukry: 101.42 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 2.47 g;	Wartość energetyczna: 2378.45 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 392.16 g; W tym cukry: 108.97 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2226.47 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; W tym cukry: 110.83 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2074.38 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 302.70 g; W tym cukry: 57.19 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2115.34 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 313.89 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2181.49 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 261.93 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 8.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Dżem 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g
			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g		Maślanka 200 ml (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 (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany (bez pieprzu) 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml
					Jabłko 150 g	Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)						
	Kolejaja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata 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 (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Jabłko prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata 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 (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Sałata 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Banan 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
			Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 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 (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
PN	Wartość energetyczna: 2412.24 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2290.93 kcal; Białko ogółem: 45.95 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 382.38 g; W tym cukry: 122.46 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 1.80 g;	Wartość energetyczna: 2284.84 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 364.01 g; W tym cukry: 89.72 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1819.80 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 277.71 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1991.64 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 268.73 g; W tym cukry: 50.63 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1877.94 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 273.18 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1937.49 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 221.05 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 5.40 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,