

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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.	
2025-01-06 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (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 dodatkami białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ) 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	Wielowarzynna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu i soli) 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 Jabłko pieczone 150 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ) 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 Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ) 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 Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ) 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	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ) 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	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SÓJ)			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 seleru 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) 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) 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 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 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% 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) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			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, SÓJ, 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 dodatkami białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, 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 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g
	PN							
	Wartość energetyczna: 2535.40 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 381.11 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2142.48 kcal; Białko ogółem: 52.47 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 352.10 g; W tym cukry: 105.99 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 0.68 g;	Wartość energetyczna: 2426.40 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 400.11 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2314.07 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 343.86 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2022.46 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 281.60 g; W tym cukry: 35.49 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1896.44 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 278.50 g; W tym cukry: 33.11 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2021.94 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 246.39 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 5.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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) 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, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 120 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, S02.) 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, S02.) 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, S02.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (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, S02.) Ogórek kiszony 70 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	II SN	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 (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE)	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE) 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 * 100 ml (GLU PSZ, MLE) 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)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (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)	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 Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE)	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 90 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
	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) Twaróg półtłusty 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) Galaretki 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) Galaretki 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) Galaretki 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 (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 Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (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 (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 (MLE, SEL, GOR.) Banana 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 (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	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło5g) 250 g (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	Wartość energetyczna: 2235.93 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 348.79 g; W tym cukry: 120.41 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2487.90 kcal; Białko ogółem: 46.34 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 397.02 g; W tym cukry: 134.35 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 1.92 g;	Wartość energetyczna: 2234.57 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 372.24 g; W tym cukry: 128.88 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2159.48 kcal; Białko ogółem: 82.97 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; W tym cukry: 121.16 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 1887.10 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 260.74 g; W tym cukry: 37.43 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 1759.51 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 263.80 g; W tym cukry: 37.92 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1950.68 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 236.11 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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.	
2025-01-08 środa	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.) 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	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.) Dżem 50 g Rukola 10 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.) 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 z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (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
			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 (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 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 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 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 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.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/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.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 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, SO2.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	
		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	
	Kolejaja	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 90 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) 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 mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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	
		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 (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 (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 25 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
	PN	Wartość energetyczna: 2443.56 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 102.48 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.56 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: 1.23 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: 94.55 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: 1959.29 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 281.46 g; W tym cukry: 49.49 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.97 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: 51.73 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 6.10 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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.	
2025-01-09 czwartek	Sniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE)	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Twarożek 30 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE)	Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE)	Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE)	Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE)
		Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE)	Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)	Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Sałata zielona 20 g Banana 100 g
		Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Pomidor b/skórki 70 g	Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE)	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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)
								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	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) 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.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banana 200 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banana 200 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 200 g (MLE)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 350 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 200 g (MLE)	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.) 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	
	Banana 200 g			Banana 100 g	Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 200 g (MLE)	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	
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)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE)	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.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.)	
	Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)	
	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: 2372.30 kcal; Białko ogółem: 45.95 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 413.71 g; W tym cukry: 115.32 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 1.25 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: 2184.03 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 44.91 g; Sól: 7.02 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: 51.48 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 6.96 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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.		
2025-01-10 piątek	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.) Twaróg półtusty 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 półtusty 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 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 półtusty 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.)	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 półtusty 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 półtusty 60 g (MLE.) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml (GLU PSZ.) Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 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.) Szpinał 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.) Szpinał 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 Szpinał 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.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinał 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.) 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.) Szpinał 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.) Szpinał 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 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 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: 2525.14 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 380.96 g; W tym cukry: 91.05 g; Błonnik pok.: 33.59 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: 2673.38 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 435.65 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2482.11 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 371.04 g; W tym cukry: 93.54 g; Błonnik pok.: 37.09 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: 52.06 g; Błonnik pok.: 42.54 g; Sól: 6.63 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: 50.37 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 6.89 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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.	
2025-01-11 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 jabłkiem () 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), Ogórek kiszony 70 g, Sałata strzebiasta czerwona 20 g, Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2), Ogórek kiszony 70 g, Sałata strzebiasta czerwona 20 g, Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka 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 z mlekiem/p b/c 300 g (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), Ogórek kiszony 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) 100 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), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 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), 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 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), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 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, Sałatka 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 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 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, Chleb Graham 90 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, 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: 2296.41 kcal; Białko ogółem: 46.44 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 363.17 g; W tym cukry: 116.01 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 2.06 g;	Wartość energetyczna: 2320.15 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 388.52 g; W tym cukry: 131.09 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2194.66 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; W tym cukry: 99.07 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2135.98 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 276.46 g; W tym cukry: 37.27 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 1968.98 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1990.18 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 214.50 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 7.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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.		
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) 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.) 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) 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 Mix салат 10 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 Mix салат 10 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-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.) Papryka świeża 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) 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 Mix салат 10 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 Mix салат 10 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (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 Mix салат 10 g	
			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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	
			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 z warzywami * 100 g (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 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 z warzywami * 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 () 200 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
			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.) Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
			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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata 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.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE.) 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) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE.) Salata 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) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE.) Banan 100 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
			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-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.) Pomidor 20 g
			Wartość energetyczna: 2761.84 kcal; Białko ogółem: 127.87 g; Tłuszcz: 100.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2409.70 kcal; Białko ogółem: 47.79 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 374.16 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 2.32 g;	Wartość energetyczna: 2137.30 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 357.73 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2553.97 kcal; Białko ogółem: 126.68 g; Tłuszcz: 88.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2420.23 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 98.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 264.10 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1875.07 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 269.52 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2366.02 kcal; Białko ogółem: 133.40 g; Tłuszcz: 109.26 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 222.25 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 7.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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.	
2025-01-13 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 z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka 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 z mlekiem/p b/c 300 g (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	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 (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, 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 oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, 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 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 Pomidoriki 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 Pomidoriki 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	Pomidoriki 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 owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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
		Wartość energetyczna: 2452.92 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 404.87 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2255.93 kcal; Białko ogółem: 45.56 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 386.81 g; W tym cukry: 122.13 g; Błonnik pok.: 17.05 g; Sól: 1.32 g;	Wartość energetyczna: 2388.37 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 410.15 g; W tym cukry: 96.82 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2374.88 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 408.10 g; W tym cukry: 134.34 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2090.14 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 300.39 g; W tym cukry: 39.53 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2018.43 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 309.51 g; W tym cukry: 43.80 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1957.18 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 225.67 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 5.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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.	
2025-01-14 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 Mus 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 Papryka świeża 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 z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (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 Szynka wieprzowa gotowana 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 wieprzowy gotowany mielony (bez pieprzu) 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 pieczony (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 Szynka wieprzowa gotowana 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 Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wykwitnina z olejem b/c 100 g 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 pieczony (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 () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 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 dodatkiem 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 Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) 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) Pomidor b/skórki 70 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	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW)				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Chleb Graham 60 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 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2351.58 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 353.28 g; W tym cukry: 117.97 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2128.66 kcal; Białko ogółem: 46.80 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 95.41 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2255.40 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 42.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 386.22 g; W tym cukry: 139.85 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2264.37 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; W tym cukry: 119.34 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2301.09 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; W tym cukry: 33.31 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1771.58 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 276.81 g; W tym cukry: 35.12 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2158.87 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 98.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.59 g; Węglowodany ogółem: 221.60 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 7.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	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 z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (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 SN		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 drobiowa 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 drobiowy 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/mł 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 Bukiet jarzyn gotowany 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 drobiowa 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 drobiowa 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.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 drobiowy (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.)	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 z pomidorów i koperku 100 g 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 () 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 (pieczyczo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2658.25 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 419.58 g; W tym cukry: 112.90 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2372.43 kcal; Białko ogółem: 46.81 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 401.11 g; W tym cukry: 121.96 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 1.20 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: 2541.34 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 407.18 g; W tym cukry: 114.90 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2099.17 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 304.71 g; W tym cukry: 40.01 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2074.42 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 306.42 g; W tym cukry: 39.60 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 1959.13 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 217.07 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 4.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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.
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 (l) 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 z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (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 z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński ()-dieta (bez soli) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł) (bez soli)* 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 wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (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 wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (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
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: 2114.24 kcal; Białko ogółem: 49.25 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 344.02 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 1.22 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: 2313.58 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 327.72 g; W tym cukry: 38.34 g; Błonnik pok.: 48.67 g; Sól: 6.36 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: 38.88 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2008.13 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 220.79 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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.	
2025-01-17 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 JEJCZ.)	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 JEJCZ.)	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 JEJCZ.)	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 z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	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 z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	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.) 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 (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) 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	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) 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 () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki 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 Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) 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 JEJCZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 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 JEJCZ.) 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 JEJCZ.) 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
		PD	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.)
	Kolejaja	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 wieprzowa wędzona parzona 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 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.) 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 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 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 wieprzowa wędzona parzona 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 wieprzowa wędzona parzona 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
		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: 37.08 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1857.80 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 261.60 g; W tym cukry: 31.43 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 1928.29 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 216.12 g; W tym cukry: 68.90 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 6.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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.	
2025-01-18 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 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 z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (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
			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 z warzywami (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 z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 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 z warzywami (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 z warzywami (bez pieprzu) () 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 z warzywami (bez pieprzu) () 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 z warzywami (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 z warzywami () 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
		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) 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 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 mieszany pszenno-żytni 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 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) 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
		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) 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: 2317.72 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 367.66 g; W tym cukry: 116.40 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2191.19 kcal; Białko ogółem: 45.42 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 372.43 g; W tym cukry: 104.53 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 2.49 g;	Wartość energetyczna: 2338.85 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 393.45 g; W tym cukry: 112.16 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2186.87 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 348.70 g; W tym cukry: 114.02 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2042.78 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 304.99 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2083.74 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 316.18 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2072.14 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 255.09 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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.	
2025-01-19 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 makiem/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 makiem/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 makiem/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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/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 z makiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa z makiem/p b/c 300 g (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	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)		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 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	Pomidorowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 50 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Sos własny () (bez pieprzu i soli) 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 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	Sałata 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 półtusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.)						
	Kolacja	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) Jabłka 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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
PN	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 (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.) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)	
	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: 2263.03 kcal; Białko ogółem: 49.88 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 382.94 g; W tym cukry: 122.41 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 1.76 g;	Wartość energetyczna: 2261.17 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 89.63 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 6.40 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: 43.28 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 6.44 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: 48.98 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 6.73 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,