

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tl.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidorb/skórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Pomidorb/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidorb/skórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidorb/skórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Banan 100 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml				Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml	Gryskowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez soli) 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml Wafle ryżowe 30 g	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150ml (<u>MLE</u>)	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300ml	Gryskowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)				Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>)
	Kolejnia	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidorb/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Dżem 50 g Pomidorb/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidorb/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidorb/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidorb/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidorb/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Banan 100 g Pomidorb/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2538.17 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 381.21 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2058.62 kcal; Białko ogółem: 43.88 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 358.52 g; W tym cukry: 112.31 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 1.34 g;	Wartość energetyczna: 2377.80 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 47.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 400.46 g; W tym cukry: 129.18 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2217.56 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 333.65 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 1952.70 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 269.03 g; W tym cukry: 45.00 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 1872.28 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 276.70 g; W tym cukry: 45.48 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2108.01 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 256.60 g; W tym cukry: 67.62 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 7.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cieź.
Sniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u>) Ogórek kiszony 70 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 20 g
Obiad	Solferino () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu i soli) 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretko drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretko drobiowa z udzka kurczaka () 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Galaretko drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Banan 100 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Salata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 250 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2338.80 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 370.94 g; W tym cukry: 118.33 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2373.67 kcal; Białko ogółem: 47.89 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 403.77 g; W tym cukry: 134.80 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 0.93 g;	Wartość energetyczna: 2336.26 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 44.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 393.79 g; W tym cukry: 120.72 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2275.28 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 357.10 g; W tym cukry: 117.82 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2022.27 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 276.66 g; W tym cukry: 41.59 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 1922.28 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 279.62 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2082.69 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 251.03 g; W tym cukry: 66.69 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-03-05 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) 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 JEJCZ,)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Rukola 10 g
	II ŚN	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 250ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 50 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet jarski () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet jarski () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos koperkowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet jarski () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet jarski () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 300ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150ml (MLE,)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150ml (MLE,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150ml (MLE,)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150ml (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 50g (MLE,) Pomidor 20 g Brokuł gotowany* 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml 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,) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, SEL,) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml 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 Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL,) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL,) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL,) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml 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 250ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ,)	Mus- przecier owocowy jablko-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 dodatkiem białka wieprzowego 25g (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 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2590.09 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 397.53 g; W tym cukry: 150.49 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2163.08 kcal; Białko ogółem: 37.87 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 355.68 g; W tym cukry: 91.30 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 1.38 g;	Wartość energetyczna: 2429.44 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 400.75 g; W tym cukry: 113.36 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2414.38 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 378.07 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 1964.41 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 282.78 g; W tym cukry: 53.97 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 1866.17 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 279.34 g; W tym cukry: 54.06 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1864.32 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 219.16 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cież.	
2025-03-06 czwartek	Shniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 70 g
	II SN		Jabłko pieczone 150 g			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem () 100 g Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	
PD	Banan 200 g			Banan 100 g	Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	
PN		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Pieczynko chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)	
	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; Sol: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2373.37 kcal; Białko ogółem: 46.15 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 413.71 g; W tym cukry: 115.30 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sol: 1.30 g;	Wartość energetyczna: 2492.23 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 416.99 g; W tym cukry: 127.90 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sol: 5.46 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; Sol: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2206.09 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 42.26 g; Sol: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2122.88 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 325.35 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sol: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2115.49 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 245.53 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sol: 5.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tl.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cież.	
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Roszponka 10 g
		Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g				Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinałk gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinałk gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300ml Wafle ryżowe 30 g	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinałk gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kompot owocowy* z/c 300ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinałk gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kompot owocowy* b/c 300ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinałk gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kompot owocowy* b/c 300ml	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Szpinałk gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml
		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Warzywa po grecku (bez cukru) () 100g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Salata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Salata zielona 20 g Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna niegazowana 250ml Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Woda mineralna niegazowana 250ml
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g
	PN	Wartość energetyczna: 2516,86 kcal; Białko ogółem: 97,15 g; Tłuszcz: 70,85 g; Kw. tł. nasy.: 29,71 g; Węglowodany ogółem: 383,23 g; W tym cukry: 90,80 g; Błonnik pok.: 32,25 g; Sól: 6,47 g;	Wartość energetyczna: 2166,70 kcal; Białko ogółem: 49,61 g; Tłuszcz: 55,47 g; Kw. tł. nasy.: 22,72 g; Węglowodany ogółem: 372,12 g; W tym cukry: 81,18 g; Błonnik pok.: 26,01 g; Sól: 1,54 g;	Wartość energetyczna: 2665,10 kcal; Białko ogółem: 110,37 g; Tłuszcz: 57,12 g; Kw. tł. nasy.: 24,05 g; Węglowodany ogółem: 437,92 g; W tym cukry: 103,47 g; Błonnik pok.: 30,17 g; Sól: 5,25 g;	Wartość energetyczna: 2473,83 kcal; Białko ogółem: 109,23 g; Tłuszcz: 66,36 g; Kw. tł. nasy.: 22,63 g; Węglowodany ogółem: 373,31 g; W tym cukry: 93,29 g; Błonnik pok.: 35,74 g; Sól: 6,07 g;	Wartość energetyczna: 2168,53 kcal; Białko ogółem: 101,63 g; Tłuszcz: 70,42 g; Kw. tł. nasy.: 24,89 g; Węglowodany ogółem: 301,56 g; W tym cukry: 59,40 g; Błonnik pok.: 42,37 g; Sól: 6,80 g;	Wartość energetyczna: 2054,19 kcal; Białko ogółem: 93,81 g; Tłuszcz: 61,27 g; Kw. tł. nasy.: 20,85 g; Węglowodany ogółem: 298,45 g; W tym cukry: 57,71 g; Błonnik pok.: 37,18 g; Sól: 7,07 g;	Wartość energetyczna: 2060,21 kcal; Białko ogółem: 106,72 g; Tłuszcz: 89,84 g; Kw. tł. nasy.: 39,92 g; Węglowodany ogółem: 220,16 g; W tym cukry: 57,66 g; Błonnik pok.: 23,60 g; Sól: 6,94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cież.	
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata strzebiasta czerwona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Mus z jabłek (z/c) 50 g Salata 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, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata strzebiasta czerwona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	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, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 70 g Salata strzebiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 70 g Salata strzebiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata strzebiasta czerwona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 70 g Banan 100 g Salata strzebiasta czerwona 20 g
		II ŚN	Dżem 50g Wafle ryżowe 20g			Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		
2025-03-08 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU JEJCZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 80 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g (GLU PSZ, SEL) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JEJCZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml
		PD	Jabłko 150g		Jabłko 150g	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) Salata zielona 10 g Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g
2025-03-08 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml 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) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g 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) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml 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) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb Graham 90 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) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml 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) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml (GLU PSZ) 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 250ml
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (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 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Pieczyczo chrupkie żytnie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2394.55 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 90.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sol: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2301.47 kcal; Białko ogółem: 44.62 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 369.42 g; W tym cukry: 115.21 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sol: 2.02 g;	Wartość energetyczna: 2330.84 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 395.80 g; W tym cukry: 130.33 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sol: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2200.70 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 101.20 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sol: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2142.02 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 278.25 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sol: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 1938.13 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; W tym cukry: 54.45 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sol: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 1996.22 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 216.29 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sol: 6.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cież.	
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor/bskórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor/bskórki 70 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor/bskórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>), Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Pomidor/bskórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300ml	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Dymna duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Dymna duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 300ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* b/c 300ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Dymna duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* b/c 300ml
	PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>),		Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>),	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>),	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g Pomidor/bskórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g Pomidor/bskórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g Pomidor/bskórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g Pomidor/bskórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>), Banana 100 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u>),	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g
		Wartość energetyczna: 2764.56 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 100.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; W tym cukry: 63.33 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Soli: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2245.40 kcal; Białko ogółem: 38.80 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 359.42 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Soli: 1.81 g;	Wartość energetyczna: 2166.33 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 47.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; W tym cukry: 94.76 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Soli: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2556.69 kcal; Białko ogółem: 126.92 g; Tłuszcz: 88.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 322.42 g; W tym cukry: 61.93 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Soli: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2422.95 kcal; Białko ogółem: 133.13 g; Tłuszcz: 98.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 264.59 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Soli: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1891.09 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 270.09 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Soli: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2370.37 kcal; Białko ogółem: 134.33 g; Tłuszcz: 109.33 g; Kw. tł. nasy.: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 222.39 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Soli: 7.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cież.	
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor/bskórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Pomidor/bskórki 70 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor/bskórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor/bskórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
2025-03-10 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Mus z jabłek ()z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Mus z jabłek ()z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek ()z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300ml	
		PD	Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)		Banan 200 g	Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g	Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250ml Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
2025-03-10 poniedziałek	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor/bskórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor/bskórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor/bskórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Pomidor/ki koktajlowe 70 g Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Pomidor/ki koktajlowe 70 g Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor/bskórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Pomidor/ki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 100 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml
		PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Pieczewo chrupkie żytnie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2500.92 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 409.87 g; W tym cukry: 104.18 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Soli: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2204.13 kcal; Białko ogółem: 41.42 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 393.61 g; W tym cukry: 133.73 g; Błonnik pok.: 15.99 g; Soli: 1.34 g;	Wartość energetyczna: 2416.37 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 416.15 g; W tym cukry: 108.82 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Soli: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2422.88 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 413.10 g; W tym cukry: 144.04 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Soli: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2096.19 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 298.41 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 42.95 g; Soli: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2007.68 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Soli: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1983.17 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 225.67 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Soli: 5.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.						
2025-03-11 wtorek	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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g							
		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml							
PD	Banana 200 g		Banana 200 g		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sznoka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ JAJ SOJ MLE SEL GOR</u>) Salata zielona 10 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g						
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sznoka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u>) Pomidor/skórki 70 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sznoka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u>) Dżem 25 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Sznoka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sznoka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u>) Pomidor biskorki 70 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml						
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt												
	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sznoka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sznoka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sznoka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g		Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sznoka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g						
Wartość energetyczna: 2286.10 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; W tym cukry: 120.27 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sol: 6.98 g;		Wartość energetyczna: 2065.29 kcal; Białko ogółem: 44.70 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; W tym cukry: 97.71 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sol: 2.93 g;		Wartość energetyczna: 2226.40 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 40.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 384.22 g; W tym cukry: 142.15 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sol: 6.11 g;		Wartość energetyczna: 2198.89 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 121.64 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sol: 6.74 g;		Wartość energetyczna: 2137.76 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 284.79 g; W tym cukry: 40.48 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sol: 6.84 g;		Wartość energetyczna: 1767.59 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 275.81 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sol: 7.70 g;		Wartość energetyczna: 2109.28 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 93.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 220.60 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sol: 7.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-03-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT.) 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, GLU PSZ.) 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, GLU PSZ.) 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 Salata zielona 20 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml 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 Salata zielona 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 300ml	Ziemniaczana (bez soli)() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JEJCZ.) Pulpet wieprzowy 50 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* z/c 300ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 300ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JEJCZ.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml 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.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu)() 50 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Dżem 40 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Salatka szwedzka b/c () 70 g (GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml 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 25g (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 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Pieczewo chrupkie żytnie,kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2686.25 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 419.58 g; W tym cukry: 112.90 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sol: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2394.93 kcal; Białko ogółem: 48.85 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 401.11 g; W tym cukry: 121.96 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sol: 1.16 g;	Wartość energetyczna: 2615.80 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 433.10 g; W tym cukry: 134.63 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sol: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2569.34 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 407.18 g; W tym cukry: 114.90 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sol: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2124.38 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sol: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2102.42 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 306.42 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sol: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1980.44 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 217.65 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sol: 6.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
2025-03-13 czwartek	II SN Sniadanie Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidorb/skórki 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidorb/skórki 70 g Mus z jabłęk z/c 50 g Mixsałat 10 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidorb/skórki 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidorb/skórki 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Mixsałat 10 g
	II SN Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński ()-dieta (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor,brokuł) * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Budyń z wierzbowiny 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Budyń z wierzbowiny (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wierzbowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 (<u>SEL.</u>)	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorb/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidorb/skórki 70 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorb/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszet z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorb/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2215.08 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2007.70 kcal; Białko ogółem: 42.84 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 1.31 g;	Wartość energetyczna: 2232.60 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 355.89 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2044.42 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 319.10 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2317.48 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 51.75 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1958.02 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 293.68 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2012.03 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 224.92 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 6.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Salata zielona 20 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Salata zielona 20 g Banan 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Salata zielona 20 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 20 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata 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 (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 50 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300ml	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Banan 100 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna niegazowana 250ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)
		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; Sol: 7,21 g;	Wartość energetyczna: 2213,74 kcal; Białko ogółem: 44,08 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; Sol: 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; Sol: 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; Sol: 6,45 g;	Wartość energetyczna: 2002,47 kcal; Białko ogółem: 95,87 g; Tłuszcz: 66,58 g; Kw. tł. nasy.: 24,14 g; Węglowodany ogółem: 273,08 g; W tym cukry: 44,42 g; Błonnik pok.: 36,16 g; Sol: 6,60 g;	Wartość energetyczna: 1857,80 kcal; Białko ogółem: 90,30 g; Tłuszcz: 55,28 g; Kw. tł. nasy.: 21,64 g; Węglowodany ogółem: 261,60 g; W tym cukry: 38,77 g; Błonnik pok.: 26,11 g; Sol: 5,90 g;	Wartość energetyczna: 1948,05 kcal; Białko ogółem: 99,10 g; Tłuszcz: 81,62 g; Kw. tł. nasy.: 32,18 g; Węglowodany ogółem: 217,89 g; W tym cukry: 70,25 g; Błonnik pok.: 22,93 g; Sol: 6,75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
Sniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g
	II SN	Jabłko pieczone 150 g			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu i soli) () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone (bez soli) () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 300ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 300ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Banan 100 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g
	Wartość energetyczna: 2357.32 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 113.21 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2153.30 kcal; Białko ogółem: 44.03 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 359.65 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 2.47 g;	Wartość energetyczna: 2378.45 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 392.16 g; W tym cukry: 108.97 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2226.47 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; W tym cukry: 110.83 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2074.38 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 302.70 g; W tym cukry: 57.19 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2115.34 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 313.89 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2181.49 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 261.93 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 8.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cież.	
2025-03-16 niedziela	II. 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.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Dżem 40 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g Jabłko 150 g
	II. SN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Salata zielona 5 g		Maślanka 200 ml (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata 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 Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dietla (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 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 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 Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)			Jabłko 150 g	Salatka 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.) Twarog półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
	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.) 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.) Serek homo. naturalny 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.) Jabłko prażone b/c 100 g 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.) Serek homo. naturalny 80 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 Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (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.) Banan 100 g Salata 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		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	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir (piezyczo 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: 2290.93 kcal; Białko ogółem: 45.95 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 382.38 g; W tym cukry: 122.46 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 1.80 g;	Wartość energetyczna: 2284.84 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 364.01 g; W tym cukry: 89.72 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1819.80 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 277.71 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1991.64 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 268.73 g; W tym cukry: 50.63 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1877.94 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 273.18 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1937.49 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 221.05 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 5.40 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,
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,