

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.			
2025-03-17 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzeżpiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzeżpiasta czerwona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzeżpiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Salata strzeżpiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Salata strzeżpiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Pomidor b/skórki 70 g Salata strzeżpiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Salata strzeżpiasta czerwona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml		
	<b>II ŚN</b>		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Galaretka o smaku cytrynowym 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
	<b>Obiad</b>	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazyliowy (bez pieprzu i soli)* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkoty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml		
	<b>PD</b>	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )			
	<b>Kolejca</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 10 g Banan 100 g		
	<b>PN</b>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt								
		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna: 2417.40 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2128.64 kcal; Białko ogółem: 42.57 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 360.91 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 2.65 g;	Wartość energetyczna: 2404.58 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 393.72 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2434.05 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 374.52 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2143.25 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 299.71 g; W tym cukry: 36.14 g; Błonnik pok.: 49.70 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2021.13 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 228.81 g; W tym cukry: 39.55 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 8.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidorki koktajlowe 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> )	Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> )	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 70 g Roszponka 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II SN	Jabłko pieczone 150 g					
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 5 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pasta warzywna (bez pieprzu) () 70 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Dżem 30 g Pasta warzywna (bez pieprzu) () 70 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pasta warzywna (bez pieprzu) () 70 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pasta warzywna (bez pieprzu) () 70 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2412.68 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 388.79 g; W tym cukry: 103.07 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2245.21 kcal; Białko ogółem: 44.34 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 392.67 g; W tym cukry: 117.17 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 2.56 g;	Wartość energetyczna: 2452.43 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 419.04 g; W tym cukry: 124.95 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2165.78 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1932.94 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 281.79 g; W tym cukry: 54.19 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1951.46 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 300.57 g; W tym cukry: 58.68 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1959.34 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 214.75 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 5.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Miod (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Miod (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Jabko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Jarzynowa z makaronem diety ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez pieprzu i soli) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa z makaronem ( )-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem diety ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem diety ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem ( )-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem diety ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Fasolka szparagowa z wody* 200 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> )
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2549.23 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 394.95 g; W tym cukry: 131.53 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2244.22 kcal; Białko ogółem: 43.62 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g; W tym cukry: 112.86 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 2.07 g;	Wartość energetyczna: 2497.76 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 421.15 g; W tym cukry: 149.92 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2404.23 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 380.34 g; W tym cukry: 130.15 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 1933.64 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 262.25 g; W tym cukry: 38.38 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 1867.87 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 271.82 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 1973.16 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 226.03 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.		
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jogurt naturalny 100g 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona, z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u> ) Jabłko 150 g Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	
			Biskopki b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
		Obiad	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
			Jabłko 150 g			Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Surówka z marchwi b/c ( ) 100 g ( <u>MLE</u> )	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) 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> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )
			Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt			Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ</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> ) Sałata 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> ) Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <u>MLE</u> )
		PN	Wartość energetyczna: 2179.49 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 349.36 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2117.08 kcal; Białko ogółem: 43.67 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 359.98 g; W tym cukry: 94.26 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 2.60 g;	Wartość energetyczna: 2284.44 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 377.59 g; W tym cukry: 77.96 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2139.82 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 335.57 g; W tym cukry: 87.04 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1981.76 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 291.12 g; W tym cukry: 43.74 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 1968.98 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1935.28 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 218.02 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Miod (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata strzępiasta czerwona 10 g
		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml						
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml						
	Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> )	Szpinakowa z zacierką (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez soli i pieprzu) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy (bez pieprzu i soli) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) ( ) 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ, RYB.</b> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Jogurt brzoskwiinowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )					
	PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g						
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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 ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Banan 100 g Salata zielona 20 g
Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt						
PN	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 5 g						
	Wartość energetyczna: 2429.03 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 111.56 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2246.31 kcal; Białko ogółem: 44.71 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 374.12 g; W tym cukry: 115.82 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 1.95 g;	Wartość energetyczna: 2486.89 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 408.99 g; W tym cukry: 123.94 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2377.47 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 362.09 g; W tym cukry: 118.23 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2003.92 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 275.44 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1869.45 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 269.11 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1876.32 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 216.89 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 6.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Banana 100 g Sałata zielona 20 g
		II SN	Biskopki b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem (bez soi) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soi) 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banana 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaki gotowane () 200 g Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte()/b/c 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD	Banana 200 g	Banana 200 g	Banana 200 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g
	Kolejca	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabko 150 g Sałata zielona 20 g
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banana-brzoszkwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 20 g	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <b>MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2524.78 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 375.39 g; W tym cukry: 132.81 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2227.50 kcal; Białko ogółem: 46.45 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 361.07 g; W tym cukry: 107.67 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 2.52 g;	Wartość energetyczna: 2208.44 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; W tym cukry: 114.92 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2516.82 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 389.16 g; W tym cukry: 134.86 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2293.74 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 300.96 g; W tym cukry: 42.55 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 1885.34 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 283.03 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2173.40 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 90.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 254.19 g; W tym cukry: 76.24 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 70 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Roszponka 10 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Roszponka 10 g
			Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Grysikowa (bez soli) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu i soli) () 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udło gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 100 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Banan 100 g Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g
			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
	PN	Wartość energetyczna: 2718.85 kcal; Białko ogółem: 139.12 g; Tłuszcz: 95.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 333.22 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2097.56 kcal; Białko ogółem: 44.68 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; W tym cukry: 92.02 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 2.17 g;	Wartość energetyczna: 2194.67 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 375.80 g; W tym cukry: 98.21 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2580.71 kcal; Białko ogółem: 141.67 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; W tym cukry: 95.15 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2347.25 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 273.35 g; W tym cukry: 36.05 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1933.72 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 298.57 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2405.47 kcal; Białko ogółem: 139.28 g; Tłuszcz: 115.57 g; Kw. tł. nasy.: 46.61 g; Węglowodany ogółem: 216.11 g; W tym cukry: 55.88 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 8.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cieź.		
2025-03-24 poniedziałek	Sniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Salata strzępiasta czerwona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Salata strzępiasta czerwona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Salata strzępiasta czerwona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Salata strzępiasta czerwona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Salata strzępiasta czerwona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Salata strzępiasta czerwona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata strzępiasta czerwona 20 g	
		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml							Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 5 g
		Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkoptki b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z tłuszczem (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )						
		PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
		Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i papryki 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i papryki 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g
			Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt						
PN					Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 5 g			
	Wartość energetyczna: 2306.46 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 374.41 g; W tym cukry: 90.22 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2096.14 kcal; Białko ogółem: 35.43 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 367.29 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 15.32 g; Sól: 1.15 g;	Wartość energetyczna: 2373.76 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 41.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 427.20 g; W tym cukry: 118.26 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 2179.27 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 360.59 g; W tym cukry: 89.28 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2024.98 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 288.54 g; W tym cukry: 42.59 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 1984.47 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; W tym cukry: 44.64 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2042.82 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 216.63 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.88 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.		
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Rukola 10 g	
		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )				Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ</b> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	
		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )			Banan 200 g	Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <b>MLE</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Kolejacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pasta warzywna () 70 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pasta warzywna () 70 g ( <b>SEL</b> ) Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pasta warzywna () 70 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <b>RYB, SEL</b> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pasta warzywna () 70 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Banan 100 g Sałata zielona 20 g	
		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt							Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 5 g
PN	Wartość energetyczna: 2378.55 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 369.34 g; W tym cukry: 86.83 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2265.30 kcal; Białko ogółem: 51.63 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 392.87 g; W tym cukry: 119.93 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 1.69 g;	Wartość energetyczna: 2248.05 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 362.47 g; W tym cukry: 89.17 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2432.24 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 386.13 g; W tym cukry: 116.76 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2182.35 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 323.18 g; W tym cukry: 34.98 g; Błonnik pok.: 46.44 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2016.98 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2059.39 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 232.87 g; W tym cukry: 63.88 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 5.91 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.		
2025-03-26 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłka prażone b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłka prażone b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłka prażone b/c 150 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłka prażone b/c 150 g Salata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	
		II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa (bez soli) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos bazyliowy (bez soli) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) 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 ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Banan 100 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	
		PN	Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 5 g	Pieczynko chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2473.14 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 401.91 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2175.57 kcal; Białko ogółem: 46.54 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 371.94 g; W tym cukry: 106.63 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 1.59 g;	Wartość energetyczna: 2476.09 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 44.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 423.44 g; W tym cukry: 110.94 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2333.61 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 388.96 g; W tym cukry: 112.66 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1971.56 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 285.34 g; W tym cukry: 32.15 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1894.92 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 289.60 g; W tym cukry: 31.05 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1770.01 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 196.56 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 17.36 g; Sól: 6.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix sałat 10 g Banan 100 g Pomidor 70 g
	II ŚN	Banan 200 g					
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z tłuszczem 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Zrazik wieprzowy mielony (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )			Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )	Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z ciecierzycy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z ciecierzycy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2329.86 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; W tym cukry: 89.97 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2282.93 kcal; Białko ogółem: 41.82 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 403.12 g; W tym cukry: 139.07 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 2454.30 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 428.98 g; W tym cukry: 143.32 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2426.09 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 346.31 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2297.76 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 318.80 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 1929.49 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 294.37 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2024.83 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 226.42 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 6.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Roszponka 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 20g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Roszponka 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, ZBU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70g Roszponka 10g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50g Roszponka 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Pomidor 70g Mandarynka 150g Roszponka 10g
		Jogurt naturalny 2.5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5g
2025-03-28 piątek	Obiad	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryżowa (bez soli) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 150g Ryba pieczona (Dorsz) 90g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100g Szpinak gotowany z olejem* 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Mandarynka 150g	Warzywa po grecku (bez cukru) () 200g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Warzywa po grecku (bez cukru) () 100g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50g	
2025-03-28 piątek	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70g Sałata zielona 20g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70g Sałata zielona 20g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70g Sałata zielona 20g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 70g Sałata zielona 20g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 70g Sałata zielona 20g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70g Sałata zielona 20g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Jabłko 150g Papryka świeża 70g
		Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt				Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 20g	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <b>MLE.</b> )
2025-03-28 piątek	PN	Wartość energetyczna: 2567.88 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 397.40 g; W tym cukry: 108.59 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2210.39 kcal; Białko ogółem: 44.81 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 1.68 g;	Wartość energetyczna: 2598.32 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 430.93 g; W tym cukry: 130.89 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2317.64 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 359.05 g; W tym cukry: 128.38 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2012.47 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 270.92 g; W tym cukry: 51.67 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 1918.50 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 275.02 g; W tym cukry: 48.13 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1958.93 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 223.90 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cieź.	
2025-03-29 sobota	Sniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Pomidor b/skórki 70 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Mus z jabłek (i) z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Rukola 10 g Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Rukola 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Pomidor 70 g
			Wafle ryżowe 30 g	Banan 200 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (i) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) (i) 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) (i) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami (bez soli) (i) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa (i) (bez soli i pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) (i) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami (i) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) (i) 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) (i) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Selerowa z ziemniakami (i) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) (i) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) (i) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami (i) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa (i) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem (i) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (i) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) (i) 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) (i) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem (i) 100 g	Selerowa z ziemniakami (i) 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa (bez glutenu) (i) 150 g ( <b>SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (i) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c (i) 100 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g		
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) (i) 70 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 5 g
	PN	Wartość energetyczna: 2290.80 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2216.49 kcal; Białko ogółem: 45.75 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 380.20 g; W tym cukry: 92.94 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 1.30 g;	Wartość energetyczna: 2360.70 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 404.46 g; W tym cukry: 110.06 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2211.14 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 323.67 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 1998.77 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 280.25 g; W tym cukry: 43.21 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2001.64 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 295.05 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 1837.46 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 218.01 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 8.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 20 g
		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml				Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 40 g Sos własny (bez pieprzu i soli) ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł) (bez soli) * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galearetka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surowka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Schab gotowany 90 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> )	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml 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> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 100 g Pomidor 70 g
		Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g				Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 20 g	Pieczony chrupkie żytnie, kefir(pieczynko chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	PN	Wartość energetyczna: 2150.12 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 327.95 g; W tym cukry: 89.86 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2079.90 kcal; Białko ogółem: 47.69 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 2.14 g;	Wartość energetyczna: 2188.62 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 40.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 364.90 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2046.21 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 317.82 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2065.91 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 262.74 g; W tym cukry: 44.52 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 1835.99 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 267.23 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2015.19 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 211.54 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 6.44 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,