

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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.	
2025-05-26 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Banan 100 g Sałata zielona 20 g
	II SN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galeletka o smaku cytrynowym 150 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z seleria i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.)	
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2493.91 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 368.57 g; W tym cukry: 86.37 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2131.05 kcal; Białko ogółem: 40.69 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 344.35 g; W tym cukry: 107.91 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 2342.01 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 379.18 g; W tym cukry: 116.13 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2241.13 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1960.18 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 268.32 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 1787.95 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 262.97 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1906.36 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 225.52 g; W tym cukry: 64.01 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 6.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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.cież.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.,) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Twarożek 30 g (MLE,) Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek (i) z/c 50 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.,) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.,) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.,) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.,) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.,) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.,) Ogórek świeży 70 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
II SN		Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ.,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Kefir 2% tł 200 ml (MLE,)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 20 g
Obiad	Solferino (i) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ,) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) (i) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ,) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ,) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Solferino (i) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ,) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ,) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Solferino (i) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ,) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (i) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (i) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu) 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino (i) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ,) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ,) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino (i) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 100 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
PD	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 20 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (i) 100 g
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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 (SEZ, może zawierać: ORZ.,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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 (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Banan 100 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Banan 1szt. 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 25 g (MLE,) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 25 g (MLE,) Salata zielona 5 g	Pieczczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 250 g (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.,)
	Wartość energetyczna: 2375.78 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 373.30 g; W tym cukry: 119.18 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2401.24 kcal; Białko ogółem: 49.73 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 406.82 g; W tym cukry: 135.77 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 1.17 g;	Wartość energetyczna: 2367.89 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 398.18 g; W tym cukry: 140.01 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2280.88 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 358.67 g; W tym cukry: 119.32 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2019.55 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 278.27 g; W tym cukry: 43.21 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1913.96 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 279.66 g; W tym cukry: 45.09 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2106.44 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 256.34 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 6.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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.	
2025-05-28 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Rukola 10 g
	II SN				Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez soli) 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez soli) 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SOJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 20 g Brokuł gotowany* 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Banan 100 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2434.56 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 368.24 g; W tym cukry: 107.58 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2071.81 kcal; Białko ogółem: 44.72 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 361.26 g; W tym cukry: 97.73 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 1.33 g;	Wartość energetyczna: 2428.90 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 408.93 g; W tym cukry: 127.46 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2207.82 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 331.98 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2016.95 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 286.37 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1939.58 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 294.74 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2187.14 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 89.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 251.16 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 8.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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.
2025-05-29 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Banana 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 70 g
	II SN		Jabłko pieczone 150 g			Maślanka 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banana 200 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banana 200 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banana 200 g			Banana 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 100 g
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jabłko 150 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2594.59 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 393.72 g; W tym cukry: 113.63 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2424.92 kcal; Białko ogółem: 45.83 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 416.47 g; W tym cukry: 114.72 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 1.28 g;	Wartość energetyczna: 2543.78 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 419.75 g; W tym cukry: 127.32 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2560.26 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 390.20 g; W tym cukry: 111.96 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2288.09 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; W tym cukry: 58.89 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2174.43 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 58.24 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2201.39 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 92.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 248.24 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 5.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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.	
2025-05-30 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Salata zielona 20 g 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 20 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2491.26 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 383.94 g; W tym cukry: 110.55 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2066.35 kcal; Białko ogółem: 43.34 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 383.94 g; W tym cukry: 92.13 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 2496.82 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 48.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 426.29 g; W tym cukry: 101.67 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2371.24 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 426.22 g; W tym cukry: 114.27 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2070.06 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 288.65 g; W tym cukry: 55.29 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1872.13 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 285.93 g; W tym cukry: 55.23 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2015.60 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 88.61 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 218.56 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 6.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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.
2025-05-31 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> , Twarożek 30 g (<u>MLE</u> , Mus z jabłek () z/c 50 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 70 g Banan 100 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g
	II ŚN		Dżem 50 g Wafle ryżowe 20 g		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 10 g Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 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> , Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>MLE</u> , Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</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> , Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 5 g	Pieczycwo chrupkie żytnie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło) 1 szt (<u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2394.55 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2301.47 kcal; Białko ogółem: 44.62 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 369.42 g; W tym cukry: 115.21 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 2.02 g;	Wartość energetyczna: 2330.84 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 395.80 g; W tym cukry: 130.33 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2200.70 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 101.20 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2092.88 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 277.41 g; W tym cukry: 46.20 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 1929.81 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 291.63 g; W tym cukry: 54.57 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 7.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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.
2025-06-01 niedziela	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 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>) Szynka debowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka debowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka debowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</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 brzoskwinowy 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>) Szynka debowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka debowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka debowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	II SN	Chleb bezglutenowy 50 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>)		Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
PN	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: 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 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 20 g
		Wartość energetyczna: 2756.56 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 100.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2204.25 kcal; Białko ogółem: 39.13 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; W tym cukry: 94.10 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 2152.73 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 47.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 355.17 g; W tym cukry: 101.26 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2545.33 kcal; Białko ogółem: 126.89 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 319.28 g; W tym cukry: 88.75 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2425.19 kcal; Białko ogółem: 133.22 g; Tłuszcz: 98.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 265.05 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1891.09 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 270.09 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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.
2025-06-02 poniedziałek	Śniadanie Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	II SN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Banan 200 g	Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g	Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	Kolacja Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 70 g Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 70 g Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 100 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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	Pieczynko chrupkie żytnie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2507.42 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 403.37 g; W tym cukry: 104.18 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2198.53 kcal; Białko ogółem: 41.30 g; Tłuszcz: 55.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 392.01 g; W tym cukry: 133.73 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 1.33 g;	Wartość energetyczna: 2410.77 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 414.55 g; W tym cukry: 108.82 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2422.88 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 413.10 g; W tym cukry: 144.04 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2096.19 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 298.41 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 42.95 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2007.68 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1983.17 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 225.67 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 5.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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.
2025-06-03 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u> ,) Rukola 10 g MUS z jabłek (i) z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Rukola 10 g Papryka świeża 70 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> ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Rukola 10 g Papryka świeża 70 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> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 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> ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Rukola 10 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papryka świeża 70 g
	II SN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta (i) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. (i) 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy (i) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Marchew oprószana z olejem (i) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (i) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Jarzynowa z zacierką dieta (i) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. (i) 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy (i) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Marchew oprószana z olejem (bez soli) (i) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (i) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Jarzynowa z zacierką dieta (i) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane (i) 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (i) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Marchew oprószana z olejem (i) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (i) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Jarzynowa z zacierką dieta (i) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane (i) 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy (i) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem (i) 100 g (<u>SEL</u> ,) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (i) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (i)-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. (i) 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy (i) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (i) 100 g (<u>SEL</u> ,) Marchew oprószana z olejem (i) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (i) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane (i) 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (i) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Marchew oprószana z olejem (i) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (i) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (i)-podstawa 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane (i) 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u> ,) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (i) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Marchew oprószana z olejem (i) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banan 200 g			Banan 200 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 20 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> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Sałatka wiosenna (i) 100 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Sałatka wiosenna (i) 100 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Jabiko 150 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2409.30 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 370.61 g; W tym cukry: 108.42 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2126.01 kcal; Białko ogółem: 47.51 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 345.25 g; W tym cukry: 85.73 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 2.85 g;	Wartość energetyczna: 2206.73 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 39.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 383.53 g; W tym cukry: 130.15 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2238.50 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 115.58 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2156.38 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 304.95 g; W tym cukry: 44.42 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1734.92 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 40.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 272.52 g; W tym cukry: 41.45 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2212.49 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 106.65 g; Kw. tł. nasy.: 43.29 g; Węglowodany ogółem: 221.12 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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.łł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
2025-06-04 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 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 JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
	II SN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli i pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g 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 JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Dżem 40 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka b/c () 70 g (<u>GOR.</u>) 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Pieczycwo chrupkie żytnie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2551.05 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 398.89 g; W tym cukry: 111.54 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2343.06 kcal; Białko ogółem: 44.55 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 399.13 g; W tym cukry: 121.35 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 2590.80 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 429.14 g; W tym cukry: 113.42 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2442.70 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 387.53 g; W tym cukry: 113.25 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1991.26 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 284.84 g; W tym cukry: 45.03 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 1958.90 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 285.77 g; W tym cukry: 45.71 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1881.21 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 215.83 g; W tym cukry: 65.47 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 7.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek (i) z/c 50 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g
II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (i) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Sos boloński (i) -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor,brokul)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) (i) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński (i) -dieta (bez soli) 80 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor,brokul) (bez soli)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami (i) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński (i) -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem (i) 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami (i) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński (i) -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor,brokul)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (i) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Budyń z wiprzowiny 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor,brokul)* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (i) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Budyń z wiprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor,brokul)* 100 g Marchew gotowana z olejem (i) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (i) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor,brokul)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
PD	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Surówka z selera i jabłka z olejem (i) b/c 200 g (SEL)	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor,brokul)* 200 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Surówka z selera i jabłka z olejem (i) b/c 100 g (SEL)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z fasoli (i) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2215.08 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2007.70 kcal; Białko ogółem: 42.84 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 1.31 g;	Wartość energetyczna: 2232.60 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 355.89 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2051.92 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 320.45 g; W tym cukry: 89.40 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2303.38 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 328.49 g; W tym cukry: 43.52 g; Błonnik pok.: 50.04 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1958.02 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 293.68 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1997.93 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 221.56 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 6.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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.łł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
2025-06-06 piątek	Śniadanie Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 50 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	Kolacja Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<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 dodatkami białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Banan 100 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Pieczczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2538.52 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 391.05 g; W tym cukry: 115.95 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2217.29 kcal; Białko ogółem: 43.98 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 372.45 g; W tym cukry: 124.45 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 2444.53 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 410.93 g; W tym cukry: 141.01 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2317.41 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 360.99 g; W tym cukry: 108.82 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1954.94 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 273.36 g; W tym cukry: 42.52 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1729.63 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 261.26 g; W tym cukry: 41.39 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 1890.19 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 216.88 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 5.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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.
2025-06-07 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszpinka 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Roszpinka 10 g Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszpinka 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszpinka 10 g Pomidor 70 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszpinka 10 g Pomidor 70 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszpinka 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszpinka 10 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu i soli) () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone (bez soli) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 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>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 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>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Banan 100 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</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>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2357.32 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 113.21 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2153.30 kcal; Białko ogółem: 44.03 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 359.65 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 2.47 g;	Wartość energetyczna: 2378.45 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 392.16 g; W tym cukry: 108.97 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2226.47 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; W tym cukry: 110.83 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2066.06 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 302.74 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2107.02 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2173.17 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.63 g; Węglowodany ogółem: 261.97 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 7.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Dżem 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Jabiko 150 g
II SN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g		Maślanka 200 ml (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabiko pieczone 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)			Jabiko 150 g	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Jabiko pieczone 150 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Banan 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Pieczczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2412.24 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2290.93 kcal; Białko ogółem: 45.95 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 382.38 g; W tym cukry: 122.46 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 1.80 g;	Wartość energetyczna: 2284.84 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 364.01 g; W tym cukry: 89.72 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1819.80 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 277.71 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1998.54 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 270.49 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1877.94 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 273.18 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1940.94 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 221.93 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 5.40 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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