

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.węglow.tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-06-09 poniedziałek	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata strzepiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	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>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata strzepiasta czerwona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata strzepiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata strzepiasta czerwona 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata strzepiasta 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata strzepiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata strzepiasta czerwona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Galeretka o smaku cytrynowym 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu i soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopyt b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, 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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<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>MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Banan 100 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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 40 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	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 5 g	
	Wartość energetyczna: 2407.08 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 371.39 g; W tym cukry: 79.63 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2118.32 kcal; Białko ogółem: 42.41 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; W tym cukry: 85.93 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 2394.26 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 391.92 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2443.10 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 376.97 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2143.98 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 302.20 g; W tym cukry: 37.57 g; Błonnik pok.: 49.93 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2002.49 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 299.81 g; W tym cukry: 38.24 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 1988.04 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 230.40 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 5.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.węglów 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.	
2025-06-10 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidorki koktajlowe 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Roszponka 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g, 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Sos własny (bez soli i pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 20 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 30 g Pasta warzywna (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna (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>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (<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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Pieczycwo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 100ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2643.37 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 392.16 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2337.87 kcal; Białko ogółem: 44.56 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 394.09 g; W tym cukry: 117.45 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 2.58 g;	Wartość energetyczna: 2683.12 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 422.41 g; W tym cukry: 125.62 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2395.67 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; W tym cukry: 100.11 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2162.18 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 281.89 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2182.16 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 303.94 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2189.38 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 106.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.91 g; Węglowodany ogółem: 218.00 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 5.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.	
2025-06-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa z makaronem () -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem () -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Fasolka szparagowa z wody* 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 (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 75 g (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.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g
PN	Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g		
	Wartość energetyczna: 2504.47 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 389.22 g; W tym cukry: 128.97 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2221.84 kcal; Białko ogółem: 43.34 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; W tym cukry: 111.58 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 2.30 g;	Wartość energetyczna: 2453.00 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 415.42 g; W tym cukry: 147.36 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2359.47 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 374.61 g; W tym cukry: 127.59 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 1888.88 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 256.52 g; W tym cukry: 35.82 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 1823.11 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; W tym cukry: 38.74 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 1928.40 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 220.29 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 9.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.	
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ,)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ,)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOŻ.</u> ,) Jabłko 150 g Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u> ,)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> ,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> ,) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u> ,) Brokuł gotowany* 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> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g			Arbuz 200 g	Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u> ,)	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ,) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u> ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ,) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u> ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ,) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u> ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ,) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (<u>SEL.</u> ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ,) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (<u>SEL.</u> ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ,) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u> ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ,) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (<u>SEL.</u> ,)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt		Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u> ,)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>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>MLE, SEL, GOR.</u> ,) Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
		Wartość energetyczna: 2159.65 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2133.31 kcal; Białko ogółem: 43.68 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 354.74 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 2.60 g;	Wartość energetyczna: 2300.67 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 372.35 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2185.72 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 345.87 g; W tym cukry: 105.05 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2027.65 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1972.20 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1936.42 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 209.87 g; W tym cukry: 53.52 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 7.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.węglów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata strzępiasta czerwona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata strzępiasta czerwona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata strzępiasta czerwona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Salata strzępiasta czerwona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzępiasta czerwona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata strzępiasta czerwona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml		Jabłko 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez soli i pieprzu) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g 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>MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g	
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU 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>MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>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>) 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>MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Banan 100 g Salata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, SEL, GOR,</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2403.60 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 363.78 g; W tym cukry: 111.39 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2234.12 kcal; Białko ogółem: 43.03 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 373.51 g; W tym cukry: 114.28 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 1.88 g;	Wartość energetyczna: 2414.08 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 407.64 g; W tym cukry: 124.18 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2304.66 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 360.74 g; W tym cukry: 118.46 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 1975.76 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 275.04 g; W tym cukry: 55.99 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1793.92 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 269.40 g; W tym cukry: 47.43 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2078.33 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 96.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 219.74 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 6.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.
2025-06-14 sobota	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) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 25 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (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) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Banana 100 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Biskopky b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 80 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banana 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaki gotowane () 200 g Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banana 200 g			Banana 200 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 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) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banana-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 (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2506.32 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 373.94 g; W tym cukry: 131.46 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2333.35 kcal; Białko ogółem: 44.87 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 361.97 g; W tym cukry: 107.33 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 2.79 g;	Wartość energetyczna: 2420.15 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; W tym cukry: 114.23 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2498.36 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 387.71 g; W tym cukry: 133.51 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2280.88 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 301.08 g; W tym cukry: 42.70 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2097.05 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 284.83 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2154.94 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 90.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 252.74 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	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) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Roszponka 10 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) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g	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) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Papryka konserwowa 70 g Roszponka 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) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka konserwowa 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Roszponka 10 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu i soli) () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)			Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) 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
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Banan 100 g Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 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: 2718.85 kcal; Białko ogółem: 139.12 g; Tłuszcz: 95.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 333.22 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2097.56 kcal; Białko ogółem: 44.68 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; W tym cukry: 92.02 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 2.17 g;	Wartość energetyczna: 2194.67 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 375.80 g; W tym cukry: 98.21 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2580.71 kcal; Białko ogółem: 141.67 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; W tym cukry: 95.15 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2347.25 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 273.35 g; W tym cukry: 36.05 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1933.72 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 298.57 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2405.47 kcal; Białko ogółem: 139.28 g; Tłuszcz: 115.57 g; Kw. tł. nasy.: 46.61 g; Węglowodany ogółem: 216.11 g; W tym cukry: 55.88 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 8.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	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.</u>) <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 70 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	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.</u>) <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 70 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata strzępiasta czerwona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		Arbuz 200 g			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</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 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 z koperkiem 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 z koperkiem 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 rzodkiewki 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 rzodkiewki 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 z koperkiem 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 b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</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.</u>) <u>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.</u>) <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Pieczczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2385.46 kcal; Białko ogółem: 73.67 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 398.76 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2104.94 kcal; Białko ogółem: 33.46 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 369.76 g; W tym cukry: 101.59 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 0.89 g;	Wartość energetyczna: 2398.21 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 429.01 g; W tym cukry: 121.62 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2275.87 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 390.14 g; W tym cukry: 124.05 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2120.31 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 317.76 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2015.15 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 290.16 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2108.60 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 93.07 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 225.94 g; W tym cukry: 57.84 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 6.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.	
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp..pieczona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp..pieczona 25 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp..pieczona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp..pieczona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp..pieczona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 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) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp..pieczona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp..pieczona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Rukola 10 g
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, 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	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Banan 200 g	Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE) Pasta warzywna () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Pasta warzywna () 70 g (SEL.) Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE) Pasta warzywna () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE) Pasta warzywna () 70 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE) Banan 100 g Pasta warzywna () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	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 5 g		
	Wartość energetyczna: 2603.93 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 365.79 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2339.36 kcal; Białko ogółem: 49.01 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 395.44 g; W tym cukry: 108.03 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 2.17 g;	Wartość energetyczna: 2466.93 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 365.42 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2658.97 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 391.12 g; W tym cukry: 107.13 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2396.08 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 325.56 g; W tym cukry: 37.35 g; Błonnik pok.: 44.60 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2222.87 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 314.53 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2339.95 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 109.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.97 g; Węglowodany ogółem: 243.68 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 6.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-06-18 środa	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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g	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 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g	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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 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>) Jabłka prażone b/c 150 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 2,5% 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos bazyliowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galearetka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Dynia duszona z olejem* (bez pieprzu) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</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, SO2,</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, SO2,</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, SO2,</u>) Pomidor 70 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, SO2,</u>) Pomidor 70 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% 5 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, SO2,</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, SO2,</u>) Banan 100 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g
PN	Banan 1szt. 1 szt					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>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>MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2411.68 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 393.47 g; W tym cukry: 108.64 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2114.10 kcal; Białko ogółem: 45.52 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 363.50 g; W tym cukry: 103.26 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 1.61 g;	Wartość energetyczna: 2414.63 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 42.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 415.00 g; W tym cukry: 107.58 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2272.15 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 380.52 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1910.09 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 276.90 g; W tym cukry: 28.78 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1833.45 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 44.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 281.16 g; W tym cukry: 27.68 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1708.54 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 188.12 g; W tym cukry: 50.86 g; Błonnik pok.: 15.50 g; Sól: 6.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.
2025-06-19 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g	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>) Miód (25g) 1 szt Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mix салат 10 g Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mix салат 10 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mix салат 10 g Banan 100 g Pomidor 70 g
	II ŚN		Banan 200 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka gotowana z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zrazik wieprzowy mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)	Jabłko pieczone 150 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE,</u>) Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</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>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</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 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>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt						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 5 g
	Wartość energetyczna: 2315.26 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2268.33 kcal; Białko ogółem: 43.86 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 398.01 g; W tym cukry: 127.07 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 1.73 g;	Wartość energetyczna: 2439.70 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 423.87 g; W tym cukry: 131.32 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2360.65 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2246.92 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 306.54 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 1929.49 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 294.37 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2024.83 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 226.42 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 6.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.węglow- 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.	
2025-06-20 piątek	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Roszponka 10 g Jabłko 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Roszponka 10 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 10 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 Premium konserwowa, wędziona, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 70 g Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, S0J, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 50 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Szpinak 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>)		Jabłko 1 szt 1 szt	Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)		Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 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>)	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 z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 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>) 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	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>) Papryka świeża 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>)	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>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 150 g Papryka świeża 70 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				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 b/skórki 20 g	Pieczycwo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2530.71 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 391.05 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2185.32 kcal; Białko ogółem: 46.34 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g; W tym cukry: 94.91 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 1.58 g;	Wartość energetyczna: 2513.44 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 425.21 g; W tym cukry: 122.98 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2260.72 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 359.39 g; W tym cukry: 125.16 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2003.04 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 274.92 g; W tym cukry: 55.43 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1840.90 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 274.93 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 1965.32 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 229.21 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 6.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 70 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rukola 10 g Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rukola 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Pomidor 70 g
II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Banan 200 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () (bez soli i pieprzu) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Galaretki o smaku cytrynowym 150 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez glutenu) () 150 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 5 g
Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka wiosenna - diety 100 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 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) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka wiosenna () 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka wiosenna () 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka wiosenna () 100 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2294.76 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 347.22 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2285.01 kcal; Białko ogółem: 46.93 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 388.60 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 1.72 g;	Wartość energetyczna: 2336.12 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 394.87 g; W tym cukry: 111.69 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2108.98 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 312.87 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2007.65 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 284.30 g; W tym cukry: 47.46 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1974.86 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 293.64 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 1846.34 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 222.06 g; W tym cukry: 53.87 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 6.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.węglów 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.	
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 40 g Sos własny (bez pieprzu i soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł) (bez soli) * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>)	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) 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: ORŻ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Pomidor 70 g
PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2150.12 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 327.95 g; W tym cukry: 89.86 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2079.90 kcal; Białko ogółem: 47.69 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 2.14 g;	Wartość energetyczna: 2188.62 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 40.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 364.90 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 1980.81 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 315.35 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2034.41 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 257.63 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 1835.99 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 267.23 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1983.69 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 206.43 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sól: 6.44 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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