

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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.
2025-07-07 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 Salata strześciasta czerwona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 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 Salata strześciasta 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 Salata strześciasta 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 Salata strześciasta 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 Salata strześciasta 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>) Ogórek świeży 70 g Pomidor b/skórki 70 g Salata strześciasta 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 Salata strześciasta 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	Galaretką 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 Biszkopty 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 () 200 g (<u>SEL.</u>) 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 80 g (<u>GLU PSZ, 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>) Salata zielona 5 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Salata 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>) 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: 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Twarożek 60 g (MLE ,) Miód (25g) 2 szt Pomidor b/skórki 70 g Rozspanka 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 ,) Twarożek 30 g (MLE ,) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidor b/skórki 70 g Rozspanka 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Twarożek 60 g (MLE ,) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) Pomidor b/skórki 70 g Rozspanka 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Twarożek 60 g (MLE ,) Miód (25g) 1 szt Pomidorki koktajlowe 70 g Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE ,) Pomidorki koktajlowe 70 g Rozspanka 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 z koperkiem 60 g (MLE ,) Pomidor b/skórki 70 g Rozspanka 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 ,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE ,) Pomidorki koktajlowe 70 g Rozspanka 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II SN		Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ ,) Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ ,) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ ,) Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL ,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ ,) Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL ,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ ,) Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ ,) Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ ,) 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 (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Sałata zielona 5 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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 ,) Dżem 30 g Pasta warzywna (bez pieprzu) () 70 g (SEL ,) 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 ,) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 20 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pasta warzywna (bez pieprzu) () 70 g (SEL ,) 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 ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Dżem 30 g Pasta warzywna (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 ,) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) 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 (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 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 ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pasta warzywna (bez pieprzu) () 70 g (SEL ,) 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 ,) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) 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 (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	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 100ml, masło 5g) 1 szt (MLE ,)
		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: 2472.71 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 420.93 g; W tym cukry: 126.31 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 5.53 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: 1973.10 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 6.77 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) Miod (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 (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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>) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) 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 (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Fasolka szparagowa z wody* 200 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 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 Woda mineralna niegazowana 250 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>) 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 (<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>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g
PN		Banan 1szt. 1 szt		Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2359.11 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 370.52 g; W tym cukry: 129.85 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2076.48 kcal; Białko ogółem: 42.33 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 352.91 g; W tym cukry: 112.46 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 2.31 g;	Wartość energetyczna: 2378.20 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 396.72 g; W tym cukry: 148.24 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2140.67 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 320.81 g; W tym cukry: 97.77 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 1735.20 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 237.86 g; W tym cukry: 36.83 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 1739.99 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 247.43 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1882.68 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 210.98 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 8.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Jogurt naturalny 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, wędziona, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) Jabłko 150 g Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
II ŚN		Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzynna 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 80 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana 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>)
Koleja	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>) Arbuz 200 g
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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2229.67 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 346.41 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 7.07 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: 2258.50 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 351.13 g; W tym cukry: 108.98 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sól: 6.53 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: 2080.42 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 243.47 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 7.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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.łtł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-07-11 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>) 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 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 młode 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 oprószany 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 młode 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 oprószany 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 młode 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 oprószany 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 młode 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 oprószany 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 młode 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 oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 oprószany 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 młode 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 oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt brzoskwiowy 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	
	Kolejacja	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>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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>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>) 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 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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: 2258.24 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2088.76 kcal; Białko ogółem: 42.02 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g; W tym cukry: 115.16 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 1.89 g;	Wartość energetyczna: 2339.28 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 388.94 g; W tym cukry: 125.06 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2229.86 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 119.34 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 1830.40 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 256.34 g; W tym cukry: 56.87 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 1719.12 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 250.70 g; W tym cukry: 48.31 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2053.34 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 99.36 g; Kw. tł. nasy.: 40.74 g; Węglowodany ogółem: 209.44 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 5.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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.	
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>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> , Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> , Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 25 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 (<u>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>) 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	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> , 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> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Banan 100 g Sałata zielona 20 g	
	II SN		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> ,)		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 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> , Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE</u> ,)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaki młode gotowane () 200 g Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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	Banan 200 g		Banan 200 g	Banan 200 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) 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 (<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 warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka 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 warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL</u> ,) 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 (<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 warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , Szynka 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 warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</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 warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL</u> ,) 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 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>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Pieczczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Wartość energetyczna: 2360.96 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; W tym cukry: 132.34 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2187.99 kcal; Białko ogółem: 43.86 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; W tym cukry: 108.21 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 2.80 g;	Wartość energetyczna: 2134.94 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 49.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 339.17 g; W tym cukry: 115.80 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2423.56 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g; W tym cukry: 134.39 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2135.52 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 282.38 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 1811.84 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 264.65 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2117.54 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 90.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 243.39 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 6.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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.
2025-07-13 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 SN		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 dodatkiem 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 młode z tłuszczem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinał (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode 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 Szpinał (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode 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 Szpinał (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 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 młode 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 młode gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Szpinał (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 młode gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinał (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 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: 2573.49 kcal; Białko ogółem: 138.11 g; Tłuszcz: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; W tym cukry: 94.12 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 1952.20 kcal; Białko ogółem: 43.67 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; W tym cukry: 92.90 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 2.18 g;	Wartość energetyczna: 2119.87 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 43.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 357.10 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2505.91 kcal; Białko ogółem: 140.66 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2201.89 kcal; Białko ogółem: 126.41 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 254.65 g; W tym cukry: 36.93 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 1858.92 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 279.87 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2368.07 kcal; Białko ogółem: 138.78 g; Tłuszcz: 115.55 g; Kw. tł. nasy.: 46.61 g; Węglowodany ogółem: 206.76 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 8.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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.	
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata 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, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Salata 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, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata 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, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 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>) 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 Salata 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, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata strzępiasta czerwona 20 g	
	II SN		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, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata 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 Biszkopcy 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 Galaretko 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>) Cukinia 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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	
	PD	Galaretko 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		
	Kolejacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml 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>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowy jablko-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>) Filet zapiekany drobiowy 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>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir(pieczyczo 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: 2110.43 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2005.27 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.49 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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.
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) 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>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ,) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 25 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ,) Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ,) Rukola 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> ,) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 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> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 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>) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Rukola 10 g
	II SN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u> ,)			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u> ,)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> ,) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> ,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u> ,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> ,) Sos ziołowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> ,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u> ,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> ,) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> ,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u> ,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galearetka o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> ,) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> ,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u> ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> ,) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> ,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u> ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> ,) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> ,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u> ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem (<u>GLU PSZ,</u> ,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ,</u> ,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u> ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ,)			Nektarynka 1 szt 1 szt	Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u> ,)	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 (<u>MLE</u> ,) Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g
	Kolejacja	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 natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u> ,) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL,</u> ,) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u> ,) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL,</u> ,) Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u> ,) Pasta warzywna () 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> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u> ,) 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 (<u>GLU PSZ,</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u> ,) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL,</u> ,) 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> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u> ,) Banana 100 g Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL,</u> ,) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 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> ,) 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 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: 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: 2236.76 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 362.17 g; W tym cukry: 77.06 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2524.97 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 358.28 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 36.61 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: 1992.70 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; W tym cukry: 46.31 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 6.72 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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.	
2025-07-16 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>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 młode 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 młode 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 Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 młode 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>)	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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) 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, S02</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% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Pieczynwo chrupkie żytnie, kefir(pieczynwo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)	
Wartość energetyczna: 2266.32 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 374.77 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 6.64 g;		Wartość energetyczna: 1968.74 kcal; Białko ogółem: 44.51 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 344.80 g; W tym cukry: 104.14 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 1.62 g;	Wartość energetyczna: 2339.83 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 42.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 396.30 g; W tym cukry: 108.46 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2197.35 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 361.82 g; W tym cukry: 110.18 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1764.73 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 258.20 g; W tym cukry: 29.66 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1758.65 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 262.46 g; W tym cukry: 28.56 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1671.14 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 178.77 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 14.80 g; Sól: 6.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Jogurt naturalny 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 dodatkim 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 dodatkim 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 dodatkim 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 dodatkim 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 dodatkim 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 dodatkim 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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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 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>GLU PSZ, SEL.</u> .) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u> .) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z 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>GLU PSZ, JAJ.</u> .) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g 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 wielowarzywna 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> .) Jabiko 150 g Sałata zielona 20 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> .) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 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> .) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</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: 2411.49 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2287.88 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 317.92 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1919.61 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 293.49 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2014.95 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 225.53 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 6.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml 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	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) 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, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) Pomidor 70 g Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g
II SN		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, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
Obiad	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode z tłuszczem gotowane () 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 młode 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 młode 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	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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
Kolejca	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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 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>) 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	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2385.35 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 372.35 g; W tym cukry: 101.17 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2039.96 kcal; Białko ogółem: 45.33 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; W tym cukry: 95.79 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 1.59 g;	Wartość energetyczna: 2438.64 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 406.51 g; W tym cukry: 123.86 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2185.92 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 340.69 g; W tym cukry: 126.04 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1857.68 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 256.23 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 40.16 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1766.10 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 256.23 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 1909.22 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 215.19 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 6.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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.	
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor b/skórki 70 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>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Mus z jabłek (i) z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Rukola 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Rukola 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Masno extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Rukola 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 70 g
	II SN		Wafle ryżowe 30 g	Banan 200 g		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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (i) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) (i) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) (i) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami (bez soli) (i) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa (i) (bez soli i pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) (i) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami (i) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) (i) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) (i) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Selerowa z ziemniakami (i) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) (i) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) (i) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami (i) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa (i) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (i) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (i) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) (i) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) (i) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem (i) 100 g	Selerowa z ziemniakami (i) 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa (bez glutenu) (i) 150 g (<u>SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (i) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c (i) 100 g (<u>MLE,</u>) Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (i) 70 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka 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 warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (i) 70 g (<u>SEL,</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka wiosenna (i) 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka wiosenna (i) 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka 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 warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) (i) 70 g (<u>SEL,</u>) 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka wiosenna (i) 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	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: 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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.	
2025-07-20 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: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 25 g 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 młode z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor,brokul)* 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 młode z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 40 g Sos własny (bez pieprzu i soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor,brokul) (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 młode gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor,brokul)* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor,brokul)* 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 młode 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 młode gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor,brokul)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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,kalafor,brokul)* 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>)	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor,brokul)* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) 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>) 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 20 g	Pieczycwo chrupkie żytnie, kefir(pieczycwo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2004.76 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1934.54 kcal; Białko ogółem: 46.68 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; W tym cukry: 92.00 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 2.15 g;	Wartość energetyczna: 2113.82 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 40.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; W tym cukry: 100.17 g; Błonnik pok.: 18.86 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 1906.01 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 296.65 g; W tym cukry: 90.96 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 1889.05 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 238.93 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 1761.19 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 44.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 248.53 g; W tym cukry: 53.18 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1946.29 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 197.08 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 16.70 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,