

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.węglów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.			
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 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>)	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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>) Filet zapiekany drobiowy 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Banan 100 g Sałata zielona 20 g		
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml						Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłkaz olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml		
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Surówka z selera i jabłkaz olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 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 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml			
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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>) 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 10 g				
	Wartość energetyczna: 2348.55 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1985.69 kcal; Białko ogółem: 39.68 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 108.79 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 1.53 g;	Wartość energetyczna: 2267.21 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 117.01 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2166.33 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; W tym cukry: 90.26 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1839.82 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 253.69 g; W tym cukry: 46.68 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1713.15 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 244.27 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2000.42 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 220.12 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 6.35 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.węglow.tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek świeży 70 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 20 g	
	Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 100 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 20 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR) 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR) 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR) 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR) 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR) 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR) 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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR) Banan 100 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Banan 1szt. 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Pieczczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło5g) 250 g (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
	Wartość energetyczna: 2375.78 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 373.30 g; W tym cukry: 119.18 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2401.24 kcal; Białko ogółem: 49.73 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 406.82 g; W tym cukry: 135.77 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 1.17 g;	Wartość energetyczna: 2331.28 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 398.18 g; W tym cukry: 140.01 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2280.88 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 358.67 g; W tym cukry: 119.32 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2019.55 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 278.27 g; W tym cukry: 43.21 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1877.35 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 279.66 g; W tym cukry: 45.09 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2084.86 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 256.49 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 5.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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.	
2025-09-17 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Nektarynka 120 g Rukola 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g		Nektarynka 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu i bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez soli) 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 20 g Brokuł gotowany* 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Banan 100 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2289.20 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 108.46 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2016.45 kcal; Białko ogółem: 43.71 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 342.56 g; W tym cukry: 98.61 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 1.34 g;	Wartość energetyczna: 2354.10 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 49.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 390.23 g; W tym cukry: 128.34 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2133.02 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 313.28 g; W tym cukry: 85.65 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 1856.59 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 263.68 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1864.78 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 276.04 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2097.34 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 228.47 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 8.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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.	
2025-09-18 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 70 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			Maślanka 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banan 200 g		Arbuz 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 100 g	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Arbuz 200 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2543.04 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 390.96 g; W tym cukry: 114.21 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2373.37 kcal; Białko ogółem: 46.15 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 413.71 g; W tym cukry: 115.30 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 1.30 g;	Wartość energetyczna: 2492.23 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 416.99 g; W tym cukry: 127.90 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2458.71 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 374.04 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2236.54 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 313.63 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 38.22 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2122.88 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 325.35 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2218.84 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 260.93 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 5.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Roszponka 10 g
II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g
Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Szpinał gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE,</u>)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinał 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	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet rybn (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2400.50 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 376.89 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2047.18 kcal; Białko ogółem: 43.21 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 347.92 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 1.81 g;	Wartość energetyczna: 2476.62 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 419.24 g; W tym cukry: 105.13 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2351.04 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 369.17 g; W tym cukry: 117.73 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1979.30 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 281.60 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1851.93 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 278.88 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2005.50 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 88.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 215.03 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-09-20 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02 , Sałata strzępiasta czerwona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Masło extra 82% 20 g (MLE , Twarożek 30 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 50 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02 , Sałata strzępiasta czerwona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE , Chleb Graham 75 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02 , Pomidor 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , 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 strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02 , Sałata strzępiasta czerwona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02 , Pomidor 70 g Banan 100 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g
	II ŚN	Dżem 50 g Wafle ryżowe 20 g				Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 50 g (MLE , Pomidor 50 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ , Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ , Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 80 g (GLU PSZ , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ , Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ , Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g		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 , Twaróg półtłusty 50 g (MLE , Sałata zielona 10 g Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR , Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR , Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL , Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR , Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR , Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR , Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE , Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR , Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR , Jabłko 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 25 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 25 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło) 1 szt (MLE ,)	
	Wartość energetyczna: 2394.55 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2301.47 kcal; Białko ogółem: 44.62 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 369.42 g; W tym cukry: 115.21 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 2.02 g;	Wartość energetyczna: 2330.84 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 395.80 g; W tym cukry: 130.33 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2200.70 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 101.20 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2092.88 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 277.41 g; W tym cukry: 46.20 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 1929.81 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 291.63 g; W tym cukry: 54.57 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1996.22 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 216.29 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 6.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło extra 82% 20 g (MLE ,) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR ,) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE ,) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR ,) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR ,) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR ,) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL ,) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Potrawka drobiowa () 80 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL ,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galestka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE ,)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Galestka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE ,)		Galestka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE ,)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE ,) Banana 100 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2 ,)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE ,)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 20 g	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 ,) Pomidor 20 g
		Wartość energetyczna: 2611.20 kcal; Białko ogółem: 127.10 g; Tłuszcz: 92.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2058.89 kcal; Białko ogółem: 38.12 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 94.98 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 1.79 g;	Wartość energetyczna: 2077.93 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 336.47 g; W tym cukry: 102.14 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2470.53 kcal; Białko ogółem: 125.88 g; Tłuszcz: 89.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g; W tym cukry: 89.63 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2279.83 kcal; Białko ogółem: 132.21 g; Tłuszcz: 90.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 246.35 g; W tym cukry: 55.09 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1816.29 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 251.39 g; W tym cukry: 52.51 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2335.21 kcal; Białko ogółem: 133.92 g; Tłuszcz: 109.34 g; Kw. tł. nasy.: 40.56 g; Węglowodany ogółem: 213.50 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 7.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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.węsków 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.	
2025-09-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Banan 200 g	Surówka z marchwi b/c () 200 g (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 70 g Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 70 g Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Banan 100 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Sałata zielona 5 g	Pieczczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2507.42 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 403.37 g; W tym cukry: 104.18 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2198.53 kcal; Białko ogółem: 41.30 g; Tłuszcz: 55.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 392.01 g; W tym cukry: 133.73 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 1.33 g;	Wartość energetyczna: 2410.77 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 414.55 g; W tym cukry: 108.82 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2422.88 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 413.10 g; W tym cukry: 144.04 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2043.71 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 297.00 g; W tym cukry: 47.04 g; Błonnik pok.: 42.59 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1993.90 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 306.65 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2042.98 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 40.33 g; Węglowodany ogółem: 224.39 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 5.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
2025-09-23 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Rukola 10 g Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Papryka świeża 70 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10 g Banana 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papryka świeża 70 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banana 200 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banana 200 g			Banana 200 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) 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 (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Sałata wiosenna () 100 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Sałata wiosenna () 100 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2263.61 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 351.82 g; W tym cukry: 109.25 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1980.32 kcal; Białko ogółem: 46.49 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; W tym cukry: 86.56 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 2.86 g;	Wartość energetyczna: 2131.60 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 39.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 364.74 g; W tym cukry: 130.98 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2163.37 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 344.08 g; W tym cukry: 116.41 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2002.63 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 289.00 g; W tym cukry: 47.69 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1659.79 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 40.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 253.73 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2175.09 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 106.63 g; Kw. tł. nasy.: 43.29 g; Węglowodany ogółem: 211.77 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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.	
2025-09-24 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez soli i pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (MLE.)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Dżem 40 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka b/c () 70 g (GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka b/c () 70 g (GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Śliwka 120 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g	Pieczycwo chrupkie żytnie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2551.05 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 398.89 g; W tym cukry: 111.54 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2343.06 kcal; Białko ogółem: 44.55 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 399.13 g; W tym cukry: 121.35 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 2590.80 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 429.14 g; W tym cukry: 133.42 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2307.50 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 354.57 g; W tym cukry: 85.41 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1991.26 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 284.84 g; W tym cukry: 45.03 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 1958.90 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 285.77 g; W tym cukry: 45.71 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1860.73 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 214.99 g; W tym cukry: 62.77 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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.węśów 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.	
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński ()-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński ()-dieta (bez soli) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior,brokul) (bez soli)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński ()-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Budyń z więprzowiny 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Budyń z więprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Pulpet więprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	
	PD	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (SEL.)	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka więprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) 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) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE) 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka więprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka więprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka więprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2215.08 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2007.70 kcal; Białko ogółem: 42.84 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 1.31 g;	Wartość energetyczna: 2232.60 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 355.89 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2051.92 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 320.45 g; W tym cukry: 89.40 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2125.67 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 44.16 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1958.02 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 293.68 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1997.93 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 221.56 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 6.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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.	
2025-09-26 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 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) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 50 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 200 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)				Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 50 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 100 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2393.16 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 372.35 g; W tym cukry: 116.83 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2071.93 kcal; Białko ogółem: 42.97 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 353.75 g; W tym cukry: 125.33 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 2.02 g;	Wartość energetyczna: 2369.73 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 392.23 g; W tym cukry: 141.89 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2242.61 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 342.29 g; W tym cukry: 109.70 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1809.58 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 254.66 g; W tym cukry: 43.40 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1654.83 kcal; Białko ogółem: 79.50 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 242.56 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 1852.79 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 5.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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.	
2025-09-27 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU 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>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g	
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu i soli) () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone (bez soli) () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Banan 100 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL,</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2357.32 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 113.21 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2153.30 kcal; Białko ogółem: 44.03 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 359.65 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 2.47 g;	Wartość energetyczna: 2378.45 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 392.16 g; W tym cukry: 108.97 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2226.47 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; W tym cukry: 110.83 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2066.06 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 302.74 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2107.02 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2173.17 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.63 g; Węglowodany ogółem: 261.97 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 7.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Dżem 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g		Maślanka 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)		Jabłko 150 g	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Banan 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ., MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ., MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Pieczynko chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2266.88 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 349.53 g; W tym cukry: 76.19 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2145.57 kcal; Białko ogółem: 44.94 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 363.68 g; W tym cukry: 123.34 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 1.81 g;	Wartość energetyczna: 2210.04 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 47.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 90.60 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1745.00 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 259.01 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1853.18 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 251.79 g; W tym cukry: 51.13 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1803.14 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 254.48 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1903.54 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 212.58 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 5.40 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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