

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.węglow.tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata strzepiasta czerwona 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,) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata strzepiasta czerwona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata strzepiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 70 g Sałata strzepiasta 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,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 70 g Sałata strzepiasta 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,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata strzepiasta czerwona 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,) Ogórek kiszony 70 g Sałata strzepiasta czerwona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Galeretka o smaku cytrynowym 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) 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 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE,) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron bezglutenowy 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos bazyliowy (bez pieprzu i soli)* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE,) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)	Surówka z seler a i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Sałata zielona 5 g Surówka z seler a i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL,)	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, SEL, GOR,) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, SEL, GOR,) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (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 Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, SEL, GOR,) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (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 (MLE, SEL, GOR,) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, SEL, GOR,) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 25 g (MLE,) Sałata zielona 5 g Banan 100 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 25 g (MLE,) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 25 g (MLE,) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 25 g (MLE,) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2417.40 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2157.28 kcal; Białko ogółem: 43.24 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 361.26 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2404.58 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 393.72 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2437.50 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 375.40 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2138.38 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 300.63 g; W tym cukry: 36.07 g; Błonnik pok.: 49.78 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2041.45 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 301.96 g; W tym cukry: 39.20 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 1971.40 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 229.73 g; W tym cukry: 58.13 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 7.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.	
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 15 g (MLE , Twarożek 60 g (MLE , Miód (25g) 2 szt Pomidor b/skórki 70 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło extra 82% 20 g (MLE , Twarożek 30 g (MLE , Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidor b/skórki 70 g Rozszponka 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Twarożek 60 g (MLE , Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) Pomidor b/skórki 70 g Rozszponka 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 75 g (GLU PSZ , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Twarożek 60 g (MLE , Miód (25g) 1 szt Pomidorki koktajlowe 70 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Twarożek z koperkiem 60 g (MLE , Pomidorki koktajlowe 70 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 10 g (MLE , Twarożek z koperkiem 60 g (MLE , Pomidor b/skórki 70 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Twarożek z koperkiem 60 g (MLE , Pomidorki koktajlowe 70 g Rozszponka 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE , Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR ,) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ , Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ , Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Szynka wieprzowa gotowana 40 g Sos własny (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ , Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ , Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ , Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ , Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Surowka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ , Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ , Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Sałata zielona 5 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02 ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02 ,) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02 ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (SEL , Rzodkiew biała 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 , Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (SEL , Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02 ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02 ,) Banan 100 g Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (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	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 100ml, masło 5g) 1 szt (MLE ,)	
		Wartość energetyczna: 2354.76 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 381.90 g; W tym cukry: 100.08 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2193.49 kcal; Białko ogółem: 44.32 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 385.78 g; W tym cukry: 114.18 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 2.37 g;	Wartość energetyczna: 2394.51 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 412.15 g; W tym cukry: 121.96 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2172.15 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 348.86 g; W tym cukry: 100.94 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1926.51 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g; W tym cukry: 57.39 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1894.90 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 293.66 g; W tym cukry: 55.67 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1952.91 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 221.06 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 5.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.	
2025-10-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem (dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Fasolka szparagowa z wody* 200 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g
PN	Banan 1szt. 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 2440.97 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 389.25 g; W tym cukry: 128.97 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2158.34 kcal; Białko ogółem: 43.34 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 371.64 g; W tym cukry: 111.58 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 2.32 g;	Wartość energetyczna: 2440.78 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 415.83 g; W tym cukry: 147.78 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2359.14 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 374.52 g; W tym cukry: 127.54 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 1816.73 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 256.50 g; W tym cukry: 35.90 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 1802.57 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 266.54 g; W tym cukry: 39.29 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 1920.08 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 220.33 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 8.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.	
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 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) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 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 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) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) 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) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) 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) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Jabłko 150 g Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g			Śliwka 120 g	Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 5 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE)	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Śliwka 120 g
	PN	Przecier owocowo-warzynny jabłko-marchewka 120g 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 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	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2230.77 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 355.02 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2134.40 kcal; Białko ogółem: 44.29 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 363.36 g; W tym cukry: 96.93 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 2.61 g;	Wartość energetyczna: 2270.90 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 46.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 380.97 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2233.85 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 42.30 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2003.00 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 288.57 g; W tym cukry: 40.20 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 1942.44 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2055.77 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 230.62 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 7.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.	
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzępiasta czerwona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata strzępiasta czerwona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzępiasta czerwona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko 150 g Salata strzępiasta czerwona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Salata 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) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzępiasta czerwona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Necdośwa-wędlina średnio rozdrobniona, wp.pieczona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata strzępiasta czerwona 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jabłko 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (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) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez soli i pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE)		Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 50 g		
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Banan 100 g Salata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2353.69 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 364.64 g; W tym cukry: 111.70 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2170.62 kcal; Białko ogółem: 43.03 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 373.54 g; W tym cukry: 114.28 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 2475.05 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 407.78 g; W tym cukry: 124.08 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2365.63 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 360.88 g; W tym cukry: 118.37 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1934.26 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 275.90 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1863.29 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 269.54 g; W tym cukry: 47.34 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2112.74 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 100.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.32 g; Węglowodany ogółem: 219.62 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 5.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.	
2025-10-04 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Banan 100 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Biskopky b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 80 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaki gotowane () 200 g Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banan 200 g		Banan 200 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Jabłko 150 g Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Pieczycwo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2442.82 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 373.97 g; W tym cukry: 131.46 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2206.29 kcal; Białko ogółem: 45.43 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; W tym cukry: 107.60 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 2.44 g;	Wartość energetyczna: 2209.74 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; W tym cukry: 114.92 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2498.36 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 387.71 g; W tym cukry: 133.51 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2210.96 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 43.67 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 1876.76 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 282.47 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2172.40 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 264.43 g; W tym cukry: 81.24 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 6.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.	
2025-10-05 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Papryka konserwowa 70 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka konserwowa 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Roszponka 10 g
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g						Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu i soli) () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Sałata zielona 5 g	
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Banan 100 g Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2655.35 kcal; Białko ogółem: 139.12 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 333.25 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2034.06 kcal; Białko ogółem: 44.68 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; W tym cukry: 92.02 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 2.19 g;	Wartość energetyczna: 2194.67 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 375.80 g; W tym cukry: 98.21 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2580.71 kcal; Białko ogółem: 141.67 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; W tym cukry: 95.15 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2283.75 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 273.38 g; W tym cukry: 36.05 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1933.72 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 298.57 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2405.47 kcal; Białko ogółem: 139.28 g; Tłuszcz: 115.57 g; Kw. tł. nasy.: 46.61 g; Węglowodany ogółem: 216.11 g; W tym cukry: 55.88 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 8.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.	
2025-10-06 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.) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR. Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	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.) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR. Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (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.) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR. Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	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.) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR. Ogórek świeży 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR. Pomidor b/skórki 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 70 g Śliwka 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata strzępiasta czerwona 20 g
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (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.) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR. Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkoty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g (JAJ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			Śliwka 120 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 50 g	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 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 z koperkiem 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 papryki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 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 z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2377.06 kcal; Białko ogółem: 73.55 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 398.76 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2096.54 kcal; Białko ogółem: 33.34 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 369.76 g; W tym cukry: 101.59 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 1.01 g;	Wartość energetyczna: 2389.81 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 429.01 g; W tym cukry: 121.62 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2184.72 kcal; Białko ogółem: 74.24 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 370.96 g; W tym cukry: 104.70 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2027.68 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 41.53 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2005.27 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2070.40 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 216.48 g; W tym cukry: 49.20 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.	
2025-10-07 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE , Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE , Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE , Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE , Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE , Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE , Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE , Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Rukola 10 g	
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	
	Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ , Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ , Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ , Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ , Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL , Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ , Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ , Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ , Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Jabłko 150 g			Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE ,)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE , Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtusty 50 g (MLE , Sałata zielona 5 g
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL , 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 , Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, SEL , 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 , Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL , 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 , Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL , 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 , Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL ,)	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% 5 g (MLE , Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE , Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL , 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 , Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL , Banan 100 g Sałata zielona 20 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , Masło extra 82% 5 g (MLE , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2339.48 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 358.43 g; W tym cukry: 86.23 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2183.73 kcal; Białko ogółem: 50.74 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 388.46 g; W tym cukry: 119.33 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 1.88 g;	Wartość energetyczna: 2332.03 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 387.65 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2334.52 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 362.13 g; W tym cukry: 97.76 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2184.59 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g; W tym cukry: 35.30 g; Błonnik pok.: 46.58 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 1958.42 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; W tym cukry: 43.42 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2061.63 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 233.33 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 5.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.	
2025-10-08 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos bazyliowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Dynia duszona z olejem* (bez pieprzu) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Sałata lodowa 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Sałata lodowa 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Banan 100 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	
PN	Banan 1szt. 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Pieczczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE,</u>)	
Wartość energetyczna: 2434.51 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 404.51 g; W tym cukry: 114.40 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 6.74 g;		Wartość energetyczna: 2136.93 kcal; Białko ogółem: 46.25 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 374.54 g; W tym cukry: 109.02 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 1.72 g;	Wartość energetyczna: 2500.96 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 426.01 g; W tym cukry: 113.34 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2358.48 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 391.53 g; W tym cukry: 115.06 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1932.92 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 287.95 g; W tym cukry: 34.54 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1919.78 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 292.17 g; W tym cukry: 33.44 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1794.87 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 199.13 g; W tym cukry: 56.61 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sól: 6.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.	
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10 g Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10 g Banan 100 g Pomidor 70 g	
	II ŚN	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 150 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jabliko 150 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g		
		Wartość energetyczna: 2315.26 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2191.33 kcal; Białko ogółem: 44.29 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 372.91 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 1.73 g;	Wartość energetyczna: 2362.70 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 44.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 398.77 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2411.49 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2287.88 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 317.92 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1919.61 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 293.49 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2014.95 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 225.53 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 6.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.	
2025-10-10 piątek	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.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 10 g Jabliko 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Roszponka 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 10 g Jabliko pieczone 150 g	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.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 10 g	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 Śliwka 120 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)			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 5 g	
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem b/c () 100 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)		Jabłko 1 szt 1 szt	Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ, SEL.)		Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) 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	
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (JAJ, 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Jabłko 150 g Papryka świeża 70 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt				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 b/skórki 20 g	Pieczynwo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2480.38 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 391.83 g; W tym cukry: 100.59 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2122.89 kcal; Białko ogółem: 45.17 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; W tym cukry: 94.22 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 1.82 g;	Wartość energetyczna: 2574.32 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 425.33 g; W tym cukry: 122.89 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2241.32 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; W tym cukry: 105.08 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1942.89 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 271.45 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1910.18 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 275.06 g; W tym cukry: 48.26 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 1952.47 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 221.60 g; W tym cukry: 59.59 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.	
2025-10-11 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 70 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE , Twarożek 30 g (MLE , Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE , Chleb Graham 75 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rukola 10 g Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rukola 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ , Pomidor 70 g	
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g	Banan 200 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () (bez soli i pieprzu) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez glutenu) () 150 g (SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE , Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 50 g (MLE , Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.)	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.) Salatka zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, 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 (MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 70 g Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL , Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 25 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 25 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 25 g (MLE , Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2290.80 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2216.49 kcal; Białko ogółem: 45.75 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 380.20 g; W tym cukry: 92.94 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 1.30 g;	Wartość energetyczna: 2360.70 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 404.46 g; W tym cukry: 110.06 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2211.14 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 323.67 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 1990.45 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 280.29 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 1993.32 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1829.14 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 218.05 g; W tym cukry: 49.74 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 7.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.	
2025-10-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 40 g Sos własny (bez pieprzu i soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł) (bez soli) * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>)	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Pomidor 70 g
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2086.62 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; W tym cukry: 89.86 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2016.40 kcal; Białko ogółem: 47.69 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 334.73 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 2.16 g;	Wartość energetyczna: 2188.62 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 40.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 364.90 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2012.31 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 320.46 g; W tym cukry: 92.98 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2002.41 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 262.77 g; W tym cukry: 44.52 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 1835.99 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 267.23 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2015.19 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 211.54 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 6.44 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

*Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,*