

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-19 poniedziałek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                               | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłka parzone b/c 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml                                                                                | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                                                                           | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )            | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                                                                                           | Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                          |
|                         | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Galeretka o smaku cytrynowym 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                  | Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron bezglutenowy 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos bazyliowy (bez pieprzu i soli)* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                         | Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                 | Fasolowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                  | Fasolowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml                                                        | Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml                                                                    | Dyniowa z ziemniakami ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml |
|                         | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kolejka                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Dżem 25 g<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Banan 100 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| PN                      | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Wartość energetyczna: 2300.93 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 6.95 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2040.81 kcal; Białko ogółem: 39.06 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 342.17 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 2.55 g;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2378.10 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 374.63 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 6.34 g;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2369.97 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 362.95 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 7.48 g;                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2076.65 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 287.62 g; W tym cukry: 32.19 g; Błonnik pok.: 42.51 g; Sól: 7.18 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1930.77 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 223.50 g; W tym cukry: 31.53 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 7.26 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1932.00 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 223.50 g; W tym cukry: 55.36 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.82 g;                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-20 wtorek | Śniadanie                 | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )           | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                        | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                 | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )     | Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )                                                                                                                                       | Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | II ŚN                     | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 100g, 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad                     | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                     | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 40 g<br>Sos własny (bez soli i pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                  | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                            | Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                    | Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Seler z marchewką gotowany z natką z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml                                  | Brokułowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | PD                        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g |
|                   | Kolacja                   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Dżem 30 g<br>Sałata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Rzodkiew biała 50 g<br>Sałata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Rzodkiew biała 50 g<br>Sałata zielona 10 g                                                   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Banan 100 g<br>Rzodkiew biała 50 g<br>Sałata zielona 10 g                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | PN                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Pieczczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                           | Pieczczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 100ml, masło 5g) 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |                           | Wartość energetyczna: 2255.73 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 360.09 g; W tym cukry: 83.76 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 5.93 g;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2093.66 kcal; Białko ogółem: 41.79 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 360.82 g; W tym cukry: 96.26 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 2.04 g;                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2294.68 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 387.19 g; W tym cukry: 104.04 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 5.08 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2070.49 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 323.35 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 5.92 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1891.10 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 278.32 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 6.10 g;                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1829.36 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 278.99 g; W tym cukry: 44.43 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 6.62 g;                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1942.36 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 221.66 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 5.10 g;                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-21 środa | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                        | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                                                                                        | Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml |
|                  | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                        | Jarzynowa z makaronem (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                              | Jarzynowa z makaronem ( )-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                      | Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 100 g ( <b>MLE, SOZ.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml                                                      | Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 100 g ( <b>MLE, SOZ.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem ( )-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 100 g<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml                                                                                        |
|                  | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fasolka szparagowa z wody* 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 100 g ( <b>MLE, SOZ.</b> )                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kolacja          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 30 g<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 20 g                  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 100 g                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| PN               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                               | Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  | Wartość energetyczna: 2240.16 kcal;<br>Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 339.05 g; W tym cukry: 89.99 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 7.99 g;                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1941.42 kcal;<br>Białko ogółem: 38.63 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 2.30 g;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2223.86 kcal;<br>Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 367.65 g; W tym cukry: 110.03 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.75 g;                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2159.73 kcal;<br>Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 8.31 g;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1810.76 kcal;<br>Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 255.33 g; W tym cukry: 35.32 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 8.30 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1795.20 kcal;<br>Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 264.93 g; W tym cukry: 38.15 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 7.97 g;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1914.12 kcal;<br>Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 219.16 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 8.25 g;                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-22 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )                                                                                                                                | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 30 g<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )                                                                                                                                | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )                                                                                                                                           | Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )                                                                                                                                                                                       | Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                                                 |
|                     | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Obiad                                                                                                                                                                                         | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Brokuł gotowany* 1 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                  | Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g<br>Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                    | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                                                              | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                    | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml                                                                                   | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml                                                                                                                                                              | Ziemniaczana () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml                                                                                                                                                  |
|                     | PD                                                                                                                                                                                            | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Galeretka o smaku cytrynowym 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mandarynka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Kolejka                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Mandarynka 150 g |
| PN                  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                  | Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Wartość energetyczna: 2082.17 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 6.38 g; | Wartość energetyczna: 2014.65 kcal; Białko ogółem: 41.63 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; W tym cukry: 76.21 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 2.17 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2151.15 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 353.67 g; W tym cukry: 59.91 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 5.45 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2130.67 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 6.57 g;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2010.68 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 291.11 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 7.36 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1933.60 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 7.22 g;                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2043.26 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 229.18 g; W tym cukry: 62.82 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 7.99 g;                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 10 g            | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                    | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 10 g                | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 10 g                | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                 | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                                | Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp..pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Salata zielona 10 g |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Salata zielona 5 g                                                                  |
| Obiad     | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g<br>Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml<br>Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                     | Szpinakowa z zacierką (bez soli) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g<br>Pulpet rybny (Dorsz) (bez soli i pieprzu) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Sos koperkowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                           | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                 | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g<br>Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ, RYB,</b> )<br>Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml | Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 200 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 100 g<br>Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ, RYB,</b> )<br>Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml              |
| PD        | Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Galearetka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                            |
| Kolacja   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Salata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Dżem 30 g<br>Salata zielona 10 g                          | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Salata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g                                                                  | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Salata zielona 10 g                                                                                | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> )<br>Banan 100 g<br>Salata zielona 10 g                                |
| PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE,</b> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE,</b> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE,</b> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                  |
|           | Wartość energetyczna: 2322.67 kcal;<br>Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; W tym cukry: 100.43 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 6.56 g;                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2069.19 kcal;<br>Białko ogółem: 42.45 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 345.37 g; W tym cukry: 85.45 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 1.92 g;                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2397.61 kcal;<br>Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 385.22 g; W tym cukry: 103.25 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 5.14 g;                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2272.83 kcal;<br>Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 340.73 g; W tym cukry: 101.46 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 5.92 g;                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1921.69 kcal;<br>Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 273.33 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 5.57 g;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1804.63 kcal;<br>Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 255.45 g; W tym cukry: 36.33 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 5.83 g;                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2104.29 kcal;<br>Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 100.84 g; Kw. tł. nasy.: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 217.95 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 5.70 g;                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-24 sobota | Śniadanie                                                                                                                                                                                         | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                  | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Dżem 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                      | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                  | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                               | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                | Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Banan 100 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                            |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Biszkopity b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                             | Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                       | Koperkowa z ryżem (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                       | Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                   | Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml                                                                                                             | Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                     | Koperkowa z ryżem ( ) 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 100 g<br>Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte( ) b/c 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml                                                                                                                                                          |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                | Banan 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Banan 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Banan 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g                                                                                                                                                          |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                           | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Sałata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 10 g |
| PN                |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 20 g                                                                                                                                                                                                                           | Pieczynko chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Wartość energetyczna: 2325.53 kcal;<br>Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 346.90 g; W tym cukry: 112.12 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7.13 g; | Wartość energetyczna: 2088.99 kcal;<br>Białko ogółem: 44.52 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; W tym cukry: 88.26 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 2.15 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2092.44 kcal;<br>Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; W tym cukry: 95.58 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 6.83 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2267.99 kcal;<br>Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 112.94 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 6.35 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2101.35 kcal;<br>Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; W tym cukry: 45.26 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 7.82 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1865.87 kcal;<br>Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; W tym cukry: 50.65 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 8.20 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2040.44 kcal;<br>Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 255.02 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 6.24 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-25 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                            | Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g          | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka konserwowa 50 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                    | Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka konserwowa 50 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                             | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 50 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                             | Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                | Grysiwka (bez soli) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g<br>Potrawka drobiowa (bez pieprzu i soli) () 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                          | Grysiwka () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                                   | Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> )                                                                                                                                                                                                                                        | Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml                                                                                      | Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml                                                                                               | Rosół z makaronem () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      | PD                                                                                                                                                                                                | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 5 g |
|                      | Kolejka                                                                                                                                                                                           | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Dżem 30 g<br>Sałata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Banan 100 g<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Sałata zielona 10 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| PN                   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                            | Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      | Wartość energetyczna: 2585.52 kcal;<br>Białko ogółem: 134.09 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 321.96 g; W tym cukry: 94.82 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.48 g; | Wartość energetyczna: 1964.23 kcal;<br>Białko ogółem: 39.65 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; W tym cukry: 93.59 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 2.29 g;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2124.84 kcal;<br>Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 5.58 g;                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2509.33 kcal;<br>Białko ogółem: 138.27 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 308.94 g; W tym cukry: 95.45 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 6.93 g;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2228.73 kcal;<br>Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 264.26 g; W tym cukry: 29.84 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1928.16 kcal;<br>Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 297.42 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 6.89 g;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2397.27 kcal;<br>Białko ogółem: 138.98 g; Tłuszcz: 115.25 g; Kw. tł. nasy.: 46.55 g; Węglowodany ogółem: 214.82 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 8.13 g;                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                |

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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