

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Jabłka parzone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Galeretka o smaku cytrynowym 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu i soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	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 Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Banan 100 g	
PN					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 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 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Twarożek 60 g (MLE , Miód (25g) 2 szt Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE , Twarożek 30 g (MLE , Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Twarożek 60 g (MLE , Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Twarożek 60 g (MLE , Miód (25g) 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Twarożek z koperkiem 60 g (MLE , Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE , Twarożek z koperkiem 60 g (MLE , Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Twarożek z koperkiem 60 g (MLE , Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g, 1 szt (MLE , Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Sos własny (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ , Seler z marchewką gotowany z natką z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g	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 Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Sałata zielona 5 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (SEL , Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 30 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (SEL , Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (SEL , Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (SEL , Banan 100 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g
	PN				Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 100ml, masło 5g) 1 szt (MLE ,)	
		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 2026-02-01 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	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (dieta) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (dieta) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (dieta) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (dieta) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Fasolka szparagowa z wody* 200 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Dżem 30 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g
	PN				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 50 g	
		Wartość energetyczna: 2240.16 kcal; 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; 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; 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; 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; 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; 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; 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 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Pomidor b/skórki 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	
	II ŚN		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Ziemniaczana (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(l) 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 1 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez mleka) (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(l) 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c (l) 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem (l) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana (l) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c (l) 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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 Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Surówka z marchwi b/c (l) 100 g (<u>MLE</u>)
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (l) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (l) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (l) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa (l) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa (l) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (l) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa (l) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 150 g
PN					Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Pieczycwo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)	
		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 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.węglów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata 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 (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez soli i pieprzu) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Galełka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>)	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 30 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Banan 100 g Sałata zielona 10 g
PN					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2322.67 kcal; 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; 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; 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; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 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; 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; 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; 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 2026-02-01 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 (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Sałata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Banan 100 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 80 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaki gotowane () 200 g Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banan 200 g	Banan 100 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)	Banan 200 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
	PN					Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Pieczewo chrupkie żytnie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2325.53 kcal; 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; 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; 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; 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; 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; 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; 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 2026-02-01 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka konserwowa 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 10 g	
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu i soli) () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	
	PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 5 g
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 30 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Banan 100 g Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 10 g
PN					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2585.52 kcal; 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; 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; 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; 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; 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; 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; 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata strzępiasta czerwona 10 g
II SN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g, 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g (JAJ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g (JAJ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
PD	Galearetka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Galearetka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Mandarynka 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 50 g
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 70 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 70 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
PN					Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir(pieczyczo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2304.82 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; W tym cukry: 86.30 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2024.29 kcal; Białko ogółem: 32.22 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 352.88 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2317.57 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 44.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 412.12 g; W tym cukry: 108.18 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2116.97 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 355.70 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2036.58 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 299.30 g; W tym cukry: 56.66 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1993.02 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; W tym cukry: 43.45 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2056.95 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 92.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 213.70 g; W tym cukry: 50.11 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 7.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor b/skórki 50 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor b/skórki 50 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor b/skórki 50 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 75 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rzodkiew biała 50 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rzodkiew biała 50 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor b/skórki 50 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rukola 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rzodkiew biała 50 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko 150 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Rukola 10 g
II ŚN		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE ,)			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE ,)		Jogurt naturalny 100g, 1 szt (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Banan 200 g	Galeетка o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Jabłko 150 g	Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 5 g
Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 30 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Banana 100 g Sałata zielona 10 g
PN					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2229.19 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 341.50 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2073.44 kcal; Białko ogółem: 47.52 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 371.53 g; W tym cukry: 107.88 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 2221.74 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 370.72 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2222.93 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; W tym cukry: 82.63 g; Błonnik pok.: 40.39 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2169.94 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 321.73 g; W tym cukry: 33.99 g; Błonnik pok.: 46.89 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1948.33 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 305.07 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2045.07 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 230.52 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 5.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.węsków tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-01-28 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Jabłka prażone b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Jabłka prażone b/c 150 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Jabłka prażone b/c 150 g Sałata zielona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos bazyliowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g		Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)	Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE,)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Dynia duszona z olejem* (bez pieprzu) 200 g (GLU PSZ,)	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Pomidor 50 g
Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Pomidor b/skórki 50 g Sałata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Pomidor b/skórki 50 g Sałata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Pomidor b/skórki 50 g Sałata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Banan 100 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g	
PN					Pieczczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Sałata zielona 5 g	Pieczczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE,)	
	Wartość energetyczna: 2148.14 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 50.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 346.44 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1850.56 kcal; Białko ogółem: 42.95 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 316.47 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 1.62 g;	Wartość energetyczna: 2214.59 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 41.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 367.94 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2071.94 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; W tym cukry: 69.96 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1946.58 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 290.61 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1911.26 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 290.49 g; W tym cukry: 32.57 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1786.19 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 197.42 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 17.00 g; Sól: 6.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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.	
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Miód (25g) 1 szt Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10 g Banan 100 g Pomidor 50 g
	II ŚN	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 150 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 70 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 70 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g
PN					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2194.83 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 313.77 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2101.31 kcal; Białko ogółem: 42.58 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 348.53 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 2238.72 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 42.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2175.57 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 314.57 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2159.55 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 307.87 g; W tym cukry: 52.71 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1909.53 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 45.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 291.39 g; W tym cukry: 54.66 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2008.66 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 224.25 g; W tym cukry: 63.94 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 6.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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.	
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 10 g Jabłko 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Roszponka 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 50 g Jabłko 150 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)				Maślanka 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Marchew z groszkiem ()* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 50 g (RYB.) Marchew z groszkiem ()* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Marchew z groszkiem ()* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jabłko 1 szt 1 szt	Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ, SEL.)	Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 30 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Jabłko 150 g Ogórek kiszony 50 g
PN					Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2356.00 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 374.92 g; W tym cukry: 89.72 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2008.53 kcal; Białko ogółem: 43.60 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 340.46 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 1.79 g;	Wartość energetyczna: 2449.95 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 408.42 g; W tym cukry: 112.02 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2081.01 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 318.42 g; W tym cukry: 89.77 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1936.16 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 47.31 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1904.06 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 273.81 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 1941.74 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 219.83 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> , Twarożek 30 g (<u>MLE</u> , Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 50 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> , Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 10 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u> , Pomidor 50 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Banan 200 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ</u> , Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ</u> , Potrawka drobiowa () (bez soli i pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> , Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ</u> , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> , Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> , Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u> , Potrawka drobiowa (bez glutenu) () 150 g (<u>SEL</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,)	Banan 200 g	Galearetka o smaku cytrynowym 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> ,)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u> , Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Ser żółty 25 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u> ,)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u> ,)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u> , Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2242.13 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 346.24 g; W tym cukry: 88.74 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2165.66 kcal; Białko ogółem: 41.27 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 367.15 g; W tym cukry: 93.47 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 1.14 g;	Wartość energetyczna: 2312.03 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 391.80 g; W tym cukry: 110.73 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2143.59 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 314.93 g; W tym cukry: 70.36 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1986.08 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 279.91 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2007.85 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 296.87 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 1872.54 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 212.68 g; W tym cukry: 48.26 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 8.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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.	
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 250 ml Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany 40 g Sos własny (bez pieprzu i soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł) (bez soli) * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	Jabłko 150 g	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>)	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pieczeń mięśliwska- wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłka prażone b/c 50 g Pomidor b/skórki 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Papryka konserwowa 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Pomidor 50 g
PN					Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pieczeń mięśliwska- wędlina wieprzowa 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pieczeń mięśliwska- wędlina wieprzowa 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 1951.88 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; W tym cukry: 74.17 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1865.05 kcal; Białko ogółem: 45.18 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 311.08 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 2053.88 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 34.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 344.65 g; W tym cukry: 83.60 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 1928.67 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 46.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 298.84 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2008.15 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 264.19 g; W tym cukry: 43.03 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1822.19 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 44.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 264.46 g; W tym cukry: 50.19 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2001.66 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 208.80 g; W tym cukry: 67.14 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 6.66 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,