

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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.	
2026-02-02 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 Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata 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 Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata 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>) Pomidor 50 g Salata 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 Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Banan 100 g Salata zielona 10 g					
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml				Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g					
	Obiad	Brokulowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, GLU JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Brokulowa z ryżem (bez soli) 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 50 g (<u>GLU PSZ, GLU JAJ</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Brokulowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, GLU JAJ</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Brokulowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, GLU JAJ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka (i) 150 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Brokulowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, GLU JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka (i) 100 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Brokulowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, GLU JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Brokulowa z ryżem 200 ml (<u>MLE, SEL, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, GLU JAJ</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka (i) 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml					
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, GLU JAJ, MLE, S02</u>)	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE</u>)						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) (i) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) (i) 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) (i) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata 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>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) (i) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) (i) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) (i) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) (i) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml					
PN					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, GLU JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, GLU JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, GLU JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g						
Wartość energetyczna: 2274.52 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 333.76 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 7.12 g;		Wartość energetyczna: 1931.00 kcal; Białko ogółem: 38.28 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 308.89 g; W tym cukry: 91.53 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 1.40 g;		Wartość energetyczna: 2154.32 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; W tym cukry: 100.38 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 5.69 g;		Wartość energetyczna: 2039.38 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 297.99 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 6.35 g;		Wartość energetyczna: 1814.83 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 245.11 g; W tym cukry: 41.52 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 6.46 g;		Wartość energetyczna: 1726.32 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 245.63 g; W tym cukry: 41.10 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 6.83 g;		Wartość energetyczna: 1964.70 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 213.41 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 6.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-łatwostr.-z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow.-Kob.cięż.	
2026-02-03 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 50 g Salata 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) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 50 g Mus z jabłek() z/c 50 g Salata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 70 g Salata 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 70 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g
	II ŚN		Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 20 g	
	Obiad	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ.) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (GLU PSZ.) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (GLU PSZ.) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ.) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Solferino 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 20 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretk drobiowa z udzecem z kurczaka 100 g (SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 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) Galaretk drobiowa z udzecem z kurczaka 50 g (SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 30 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretk drobiowa z udzecem z kurczaka 100 g (SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Roszponka 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Roszponka 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% 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 Roszponka 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Banan 100 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN					Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata zielona 5 g	Pieczynko chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło5g) 250 g (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
	Wartość energetyczna: 2106.48 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; W tym cukry: 79.21 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2136.32 kcal; Białko ogółem: 44.28 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; W tym cukry: 94.65 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 1.34 g;	Wartość energetyczna: 2098.29 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 40.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 344.43 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 1972.91 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 289.09 g; W tym cukry: 74.29 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1973.67 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 267.00 g; W tym cukry: 40.44 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1818.38 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 44.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 266.20 g; W tym cukry: 43.19 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2012.83 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 243.74 g; W tym cukry: 65.63 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 6.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
2026-02-04 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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. naturalny 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. naturalny 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>)	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mandarynka 150 g Rukola 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml	Galeretka o smaku truskawkowym 150 g		Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 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	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grycikowa (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krem z soczewicy 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krem z soczewicy 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krem z soczewicy 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g Brokul gotowany* 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Dżem 50 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Salata 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 50 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% 5 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Banan 100 g Pomidorki koktajlowe 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2263.36 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1877.41 kcal; Białko ogółem: 39.46 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 319.18 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 0.79 g;	Wartość energetyczna: 2281.25 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 375.43 g; W tym cukry: 109.94 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2241.00 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 333.14 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2104.05 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 300.42 g; W tym cukry: 54.65 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1799.97 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 271.42 g; W tym cukry: 52.76 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2191.64 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 251.90 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata 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) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Salata zielona 10 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 50 g
II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			Maślanka 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
Obiad	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (MLE, SEL.) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera b/c 100 g (MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
PD		Banan 200 g			Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 100 g
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata 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) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Margaryna roślinna 150 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN					Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Pieczynko chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2343.16 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 353.15 g; W tym cukry: 95.88 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2187.80 kcal; Białko ogółem: 42.47 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g; W tym cukry: 99.44 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 1.24 g;	Wartość energetyczna: 2292.36 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 379.18 g; W tym cukry: 109.56 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2255.82 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2191.37 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 310.43 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2019.41 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 301.59 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2071.36 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 227.93 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 5.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

KRK- NAR IV Latwo strawna		KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka		KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu		KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych		KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.		KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.		KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-02-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Roszponka 10 g					
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml		Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g			
	Obiad	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml					
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)						
	Kolacja	Salata zielona 10 g 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 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 10 g 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 z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 10 g 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 z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 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 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Jabłko 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml					
PN					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salata zielona 10 g						
	Wartość energetyczna: 2391.15 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 359.87 g; W tym cukry: 105.67 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1987.98 kcal; Białko ogółem: 42.30 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 334.04 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 1.46 g;	Wartość energetyczna: 2474.00 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 392.76 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2382.98 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; W tym cukry: 114.73 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2018.41 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 274.25 g; W tym cukry: 51.81 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1966.60 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 277.81 g; W tym cukry: 51.19 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1991.91 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 208.83 g; W tym cukry: 54.20 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 6.76 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
2026-02-07 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata strzepiasta czerwona 10 g Pomidor b/śkórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 50 g Sałata strzepiasta czerwona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata strzepiasta czerwona 10 g Pomidor b/śkórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Rzodkiew biała 50 g Sałata strzepiasta 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Rzodkiew biała 50 g Sałata strzepiasta 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata strzepiasta czerwona 10 g Pomidor b/śkórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Rzodkiew biała 50 g Banan 100 g Sałata strzepiasta czerwona 10 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 20 g			Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 100 g Brokol gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 200 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 70 g (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 70 g (SEL) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 70 g (SEL) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 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, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 70 g (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 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, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN						Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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	Pieczyczo chrupkie żytnie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2233.84 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 310.32 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2064.26 kcal; Białko ogółem: 41.16 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 310.13 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 1.48 g;	Wartość energetyczna: 2092.18 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2039.79 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 1997.63 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 256.62 g; W tym cukry: 34.29 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1770.51 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 254.93 g; W tym cukry: 36.10 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1960.81 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 208.43 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 5.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
2026-02-08 niedziela	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g	Jogurt brzoskwinowy 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Chleb bezglutenowy 50 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ryżowa (bez soli) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Potrawka drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surowka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surowka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dylnia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dylnia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surowka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dylnia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Jabłko pieczone 150 g	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 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>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g
		Wartość energetyczna: 2598.19 kcal; Białko ogółem: 124.68 g; Tłuszcz: 96.90 g; Kw. tł. nasy.: 39.88 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 1963.79 kcal; Białko ogółem: 33.33 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 306.78 g; W tym cukry: 76.48 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 1.59 g;	Wartość energetyczna: 1924.27 kcal; Białko ogółem: 79.25 g; Tłuszcz: 42.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 316.52 g; W tym cukry: 83.66 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2366.80 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 88.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 281.46 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2324.48 kcal; Białko ogółem: 130.44 g; Tłuszcz: 97.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 244.57 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 1793.61 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 253.93 g; W tym cukry: 49.93 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2327.86 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 109.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 212.65 g; W tym cukry: 62.86 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 7.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem bialka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tluszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-02-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75g (<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>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90g (<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>) Salata zielona 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>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Pomidor 50 g
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</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>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Galeretka o smaku cytrynowym 150 g	Galeretka o smaku pomarańczowym 150 g	Banan 200 g	Surówka z marchwi b/c 200 g (<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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twardo półtłusty 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	Kolejka	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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata 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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 30 g Salata 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidor 50 g Chleb Graham 75g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 50 g Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidor 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 100 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN					Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 5 g	Pieczynko chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2341.89 kcal; Białko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 371.93 g; W tym cukry: 91.18 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2058.61 kcal; Białko ogółem: 38.52 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; W tym cukry: 118.43 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 1.28 g;	Wartość energetyczna: 2270.84 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 383.71 g; W tym cukry: 93.52 g; Błonnik pok.: 17.30 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2276.53 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 386.22 g; W tym cukry: 131.38 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1988.95 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 282.98 g; W tym cukry: 40.41 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1909.68 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 286.86 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1988.04 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 211.48 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 5.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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.	
2026-02-10 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10 g Mus z jabłek) z/c 50 g Pomidor b/skórki 50 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10 g Banana 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papryka świeża 50 g					
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml				Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompotowocowy* z/c 300 ml Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 150 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 150 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompotowocowy* z/c 300 ml Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 150 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką -podstawa 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml					
	PD	Banana 200 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Banana 200 g				Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)				Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (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 Bulka 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.) Rzodkiew biała 70 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.) Rzodkiew biała 70 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) 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.) Jabłko 150 g Sałata lodowa 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml						
PN					Chleb Graham 60g (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 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g						
	Wartość energetyczna: 2180.76 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; W tym cukry: 102.18 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1967.56 kcal; Białko ogółem: 45.79 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 308.01 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 2.42 g;	Wartość energetyczna: 2001.74 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 34.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 343.63 g; W tym cukry: 123.95 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2029.46 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 318.24 g; W tym cukry: 104.83 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2008.36 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 282.14 g; W tym cukry: 38.48 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1612.43 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 37.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 247.35 g; W tym cukry: 34.56 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2096.34 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 100.36 g; Kw. tł. nasy.: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 200.41 g; W tym cukry: 54.39 g; Błonnik pok.: 17.73 g; Sól: 7.51 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-02-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Salata 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata 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. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN		Galearetka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 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 Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 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 Kompotowocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana 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>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Mandarynka 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	
	Kolejka	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>) Salata 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 (<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>) Salata zielona 10 g Dżem 40 g Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata 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 (<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>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata 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 (<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>) Mandarynka 150 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN					Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g	Pieczynko chrupkie żytnie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml,masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2228.69 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g; W tym cukry: 67.03 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2037.91 kcal; Białko ogółem: 43.71 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; W tym cukry: 59.40 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 0.95 g;	Wartość energetyczna: 2285.64 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; W tym cukry: 71.47 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2158.27 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 323.08 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1921.38 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 265.92 g; W tym cukry: 40.81 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1888.13 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 268.75 g; W tym cukry: 43.98 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1846.93 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 199.97 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 5.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-02-12 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Mus z jabłek (i) z/c 50 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g Mix салат 10 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński -dieta (bez soli) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor,brokuł) (bez soli)* 200 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Budyń z więprzowiny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka (i) 100 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Budyń z więprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka (i) 100 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Budyń z więprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka (i) 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)					Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka (i) 100 g (MLE)
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata 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) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 25 g Salata 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Salata 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 twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Salata 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata 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 twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
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.) Salata 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.) Salata 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.) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2225.32 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2034.54 kcal; Białko ogółem: 46.13 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 330.02 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 1.62 g;	Wartość energetyczna: 2176.32 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 328.45 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2059.92 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 302.53 g; W tym cukry: 54.57 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2132.09 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 296.78 g; W tym cukry: 32.98 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1892.19 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 277.09 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1931.35 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 53.33 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 4.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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.	
2026-02-13 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twardóg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Salata zielona 10 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twardóg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Salata zielona 10 g Banan 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twardóg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Salata zielona 10 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twardóg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twardóg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 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>) Twardóg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twardóg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Pomidor 50 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 50 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twardóg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Dżem 30 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata 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 (<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 z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Banan 100 g Pomidor 50 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN					Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twardóg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twardóg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g	Pieczycwo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2384.46 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 351.69 g; W tym cukry: 109.79 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2005.45 kcal; Białko ogółem: 37.42 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; W tym cukry: 114.26 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 1.59 g;	Wartość energetyczna: 2387.96 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 131.43 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2274.84 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 323.57 g; W tym cukry: 102.20 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 1850.49 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 241.34 g; W tym cukry: 36.43 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1783.66 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 245.38 g; W tym cukry: 38.10 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1901.28 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 209.28 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 5.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 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.	
2026-02-14 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł. 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Rozszponka 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Rozszponka 10 g Dżem 25 g Pomidor b/skórki 50 g	Kefir 2% tł. 200 ml (MLE) Bulka 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.) Rozszponka 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2% tł. 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Rozszponka 10 g Ogórek kiszony 50 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.) Rozszponka 10 g Ogórek kiszony 50 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.) Rozszponka 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Rozszponka 10 g Jabłko 150 g Ogórek kiszony 50 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Kefir 2% tł. 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu i soli) () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone (bez soli) () 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pasta z jarzyn 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: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pasta z jarzyn 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 Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pasta z jarzyn 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Banan 100 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (SEL.)
PN	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	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) Pomidor 20 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 10 g		
	Wartość energetyczna: 2240.68 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; W tym cukry: 96.29 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2008.72 kcal; Białko ogółem: 42.07 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 2.09 g;	Wartość energetyczna: 2267.63 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 369.44 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2101.24 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 320.55 g; W tym cukry: 91.76 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2036.73 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 298.18 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2082.34 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; W tym cukry: 62.13 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2147.97 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 89.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 258.30 g; W tym cukry: 73.69 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-02-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor b/skórki 50 g Miód (25g) 1 szt Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Rzodkiew biała 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Rzodkiew biała 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>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 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>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 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>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 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 pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 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>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* 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 pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko 150 g	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 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>) Twardo półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN					Pieczczywo 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>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Pieczczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2186.55 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 342.11 g; W tym cukry: 58.62 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2065.23 kcal; Białko ogółem: 43.16 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; W tym cukry: 105.77 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 1.40 g;	Wartość energetyczna: 2128.15 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 338.61 g; W tym cukry: 69.41 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 1723.20 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 255.10 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 1943.18 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 271.82 g; W tym cukry: 48.88 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 1865.69 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 45.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 270.69 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1928.37 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 219.37 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 5.39 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,