

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Jabłko prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb pelnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb pelnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
2026-03-16 poniedziałek	Obiad	Dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 40g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana z olejem 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pelnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew oprószana z olejem 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pelnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompotowocowy* b/c 300 ml
		PD			Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE</b> )	Chleb pelnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
2026-03-16 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb pelnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb pelnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2365.00 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 370.41 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sód: 3029.18 mg;	Wartość energetyczna: 1896.35 kcal; Białko ogółem: 36.61 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 305.87 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sód: 1096.45 mg;	Wartość energetyczna: 2286.67 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 371.44 g; W tym cukry: 89.33 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sód: 2792.84 mg;	Wartość energetyczna: 2285.83 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 368.35 g; W tym cukry: 89.65 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sód: 3048.81 mg;	Wartość energetyczna: 2018.51 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; W tym cukry: 29.71 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sód: 3150.26 mg;	Wartość energetyczna: 1887.24 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 277.78 g; W tym cukry: 29.60 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sód: 3169.51 mg;	Wartość energetyczna: 1895.64 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 218.11 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sód: 3186.37 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 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) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g 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) Twarożek z koperkiem 60 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.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
			Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Sos własny (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, PSZ.) Seiler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
					Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym b/c 150 ml		Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. miesa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 30 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. miesa 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 Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. miesa 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 b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) 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	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 100ml, masło 5g) 1 szt (MLE)	
PN	Wartość energetyczna: 2185.98 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 351.14 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sód: 2315.21 mg;	Wartość energetyczna: 1991.44 kcal; Białko ogółem: 40.02 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 344.08 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sód: 788.22 mg;	Wartość energetyczna: 2192.46 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 366.64 g; W tym cukry: 94.23 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sód: 2013.90 mg;	Wartość energetyczna: 2005.09 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 319.02 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sód: 2300.72 mg;	Wartość energetyczna: 1832.07 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 277.73 g; W tym cukry: 43.61 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sód: 2378.47 mg;	Wartość energetyczna: 1758.19 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 268.27 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sód: 2953.85 mg;	Wartość energetyczna: 1903.17 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 213.38 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sód: 2173.24 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopalka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 50g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopalka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozrobiona 50g Pomidor b/skórki 50g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb Graham 75g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopalka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb Graham 90g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopalka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 75g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozrobiona 50g Pomidor b/skórki 50g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb pełnoziarnisty 45g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopalka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50g Salata zielona 10g Jabłko 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Banan 200g			Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb pełnoziarnisty 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 25g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana z olejem 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 40g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana z olejem 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana z olejem 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana z olejem 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200g Pulpet drobiowy 80g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100g ( <b>MLE, SO2</b> ) Szpinaک gotowany z olejem* 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana z olejem 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szpinaک gotowany z olejem* 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 100g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90g ( <b>JAJ</b> ) Marchew oprószana z olejem 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD				Fasolka szparagowa z wody* 200g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 5g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100g ( <b>MLE, SO2</b> )	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 50g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 25g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30g Pomidor b/skórki 50g Salata zielona 20g	Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 50g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 75g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 50g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50g Salata zielona 20g Banan 100g	
	PN	Wafle kukurydziane 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle kukurydziane 30g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5g	Chleb pełnoziarnisty 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50g
	Wartość energetyczna: 2168.18 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sód: 3146.39 mg;	Wartość energetyczna: 2022.20 kcal; Białko ogółem: 37.84 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 338.45 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sód: 1129.55 mg;	Wartość energetyczna: 2266.50 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 352.78 g; W tym cukry: 110.58 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sód: 2755.58 mg;	Wartość energetyczna: 2047.80 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; W tym cukry: 67.21 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sód: 3307.33 mg;	Wartość energetyczna: 1780.95 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 248.42 g; W tym cukry: 33.21 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sód: 3236.99 mg;	Wartość energetyczna: 1717.87 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 252.59 g; W tym cukry: 35.08 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sód: 3259.23 mg;	Wartość energetyczna: 1863.23 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 206.95 g; W tym cukry: 58.26 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sód: 3252.55 mg;

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 20g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40g ( <u>MLE</u> ) Dżem 30g Pomidor b/skórki 50g Rukola 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50g Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 75g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50g Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )	Chleb Graham 90g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50g Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 75g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50g Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )	Chleb pełnoziarnisty 45g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. miesa 60g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u> ) Jabłko 150g Pomidor 50g Rukola 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
II ŚN		Biskopki b/ml 30g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> )			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb pełnoziarnisty 30g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g ( <u>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 350g ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU, PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40g ( <u>PSZ</u> ) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml ( <u>GLU, PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 150g ( <u>może zawierać: SEL.</u> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 350g ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80g ( <u>PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, PSZ</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100g ( <u>może zawierać: SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 200 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100g ( <u>może zawierać: SEL.</u> ) Kompotowocowy* b/c 300 ml
2026-03-19 czwartek					Mandarynka 150g	Jabłko pieczone 150g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Twardy półtłusty 50g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5g Surówka z marchwi b/c 100g ( <u>MLE</u> )
PD							
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata jarzynowa - dieta 100g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta 100g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 75g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa 100g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa 100g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta 100g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa 100g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mandarynka 150g
PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )			Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g ( <u>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g ( <u>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 5g	Pieczewo chrupkie żytnie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2238.71 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 342.54 g; W tym cukry: 81.00 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sód: 5012.54 mg;	Wartość energetyczna: 1884.86 kcal; Białko ogółem: 42.63 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 307.62 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sód: 2216.41 mg;	Wartość energetyczna: 2034.16 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 327.21 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 16.60 g; Sód: 3535.28 mg;	Wartość energetyczna: 2035.59 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 300.88 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sód: 4422.28 mg;	Wartość energetyczna: 1939.06 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 286.90 g; W tym cukry: 38.59 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sód: 3560.56 mg;	Wartość energetyczna: 1842.97 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 282.63 g; W tym cukry: 40.40 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sód: 2952.14 mg;	Wartość energetyczna: 1979.58 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 86.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 214.76 g; W tym cukry: 59.65 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sód: 3346.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp. pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g
	II ŚN	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml			Jabłko 150 g	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym b/c 150 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g
Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką (bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet ryby (Dorsz) (bez soli i pieprzu) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy (bez pieprzu i soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet ryby (Dorsz) (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )					Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki- dieta 80g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Dzemi 30 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki- dieta 80g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 50 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki- dieta 80g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Banan 100 g Salata zielona 10 g
	PN	Banan 200 g	Wafle ryżowe 30 g	Banan 200 g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2387.05 kcal; Białko ogółem: 85.82 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 371.88 g; W tym cukry: 122.62 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sód: 2941.22 mg;	Wartość energetyczna: 2021.57 kcal; Białko ogółem: 39.70 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; W tym cukry: 81.24 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 1061.20 mg;	Wartość energetyczna: 2376.29 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 390.27 g; W tym cukry: 135.38 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 2417.77 mg;	Wartość energetyczna: 2297.26 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 365.23 g; W tym cukry: 123.69 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sód: 2706.14 mg;	Wartość energetyczna: 1882.86 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 264.31 g; W tym cukry: 51.74 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sód: 2532.87 mg;	Wartość energetyczna: 1725.85 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 242.89 g; W tym cukry: 33.30 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sód: 2666.27 mg;	Wartość energetyczna: 2056.23 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 100.66 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 206.91 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 18.24 g; Sód: 2691.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* -dieta 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* -dieta 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Salata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Banan 100 g Salata zielona 10 g
			Biskopki b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez soli) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaki gotowane 200 g Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompotowocowy* b/c 300 ml
						Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 50 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 45 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 150 g Ogórek kiszony 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 150 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g
			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <b>MLE</b> )
	PN	Wartość energetyczna: 2138.35 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 298.07 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sód: 3232.15 mg;	Wartość energetyczna: 1998.70 kcal; Białko ogółem: 40.24 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sód: 1170.52 mg;	Wartość energetyczna: 1906.82 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 44.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 302.28 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 17.85 g; Sód: 2733.87 mg;	Wartość energetyczna: 2040.87 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 310.72 g; W tym cukry: 83.47 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sód: 3335.27 mg;	Wartość energetyczna: 2041.45 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 291.27 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sód: 3318.47 mg;	Wartość energetyczna: 1766.20 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 261.78 g; W tym cukry: 44.32 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sód: 3280.60 mg;	Wartość energetyczna: 1979.73 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 241.62 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sód: 3257.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-03-22 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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% 20 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Papryka konserwowa 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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka konserwowa 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 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> ) Ryż na sypko 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Grysikowa (bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu i soli) 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> )	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ryż na sypko (brązowy) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml					Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g	
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</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> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</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> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</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> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) 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 mieszany pszenno-żytni 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Banan 100 g Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 10 g
	PN	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>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: 2491.23 kcal; Białko ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; W tym cukry: 72.00 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sód: 3574.22 mg;	Wartość energetyczna: 1961.55 kcal; Białko ogółem: 41.67 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 327.44 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sód: 1154.65 mg;	Wartość energetyczna: 2145.93 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 47.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sód: 2511.66 mg;	Wartość energetyczna: 2441.54 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 318.30 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sód: 3349.99 mg;	Wartość energetyczna: 2247.35 kcal; Białko ogółem: 127.61 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 279.47 g; W tym cukry: 28.82 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sód: 2744.09 mg;	Wartość energetyczna: 1954.78 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 301.91 g; W tym cukry: 47.05 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sód: 3153.19 mg;	Wartość energetyczna: 2406.03 kcal; Białko ogółem: 138.26 g; Tłuszcz: 117.30 g; Kw. tł. nasy.: 46.85 g; Węglowodany ogółem: 210.65 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sód: 3461.43 mg;	

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata strzępiasta czerwona 10 g
II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 5 g
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron (bez soli) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew oprószana z olejem 100 g ( <b>GLU PSZ, PSZ</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew oprószana z olejem 100 g ( <b>GLU PSZ, PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
PD					Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Marchew oprószana z olejem 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g
Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i papryki 70 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) 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 mieszany pszenno-żytni 45 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
PN	Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mandarynka 150 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2130.61 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 363.13 g; W tym cukry: 79.71 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sód: 2761.34 mg;	Wartość energetyczna: 1929.43 kcal; Białko ogółem: 36.07 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 352.53 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sód: 1033.62 mg;	Wartość energetyczna: 2206.36 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 390.38 g; W tym cukry: 101.59 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sód: 2249.64 mg;	Wartość energetyczna: 2089.31 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 51.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 358.45 g; W tym cukry: 93.13 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sód: 2948.02 mg;	Wartość energetyczna: 1942.37 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 298.85 g; W tym cukry: 54.00 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sód: 3340.88 mg;	Wartość energetyczna: 1953.81 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 278.04 g; W tym cukry: 41.27 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sód: 3306.18 mg;	Wartość energetyczna: 2001.74 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 200.41 g; W tym cukry: 48.41 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sód: 3999.36 mg;

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Rukola 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Rukola 10 g
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Solferino 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Szpinak (liście) 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				Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 200 g ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g ( <u>MLE.</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 5 g	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 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 bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 50 g ( <u>RYB, SEL.</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 Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 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) 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g ( <u>RYB, SEL.</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> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 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 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) 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Banan 100 g Salata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Banan 200 g		Chleb Graham 30g ( <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: 2155.81 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sód: 3122.48 mg;	Wartość energetyczna: 2001.67 kcal; Białko ogółem: 45.31 g; Tłuszcz: 47.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 362.58 g; W tym cukry: 103.41 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sód: 957.39 mg;	Wartość energetyczna: 2212.81 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 374.98 g; W tym cukry: 110.86 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sód: 2610.94 mg;	Wartość energetyczna: 2293.19 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 371.21 g; W tym cukry: 105.18 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sód: 2679.49 mg;	Wartość energetyczna: 2115.76 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; W tym cukry: 31.88 g; Błonnik pok.: 44.44 g; Sód: 3329.88 mg;	Wartość energetyczna: 1882.30 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 46.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 296.52 g; W tym cukry: 38.66 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sód: 3237.37 mg;	Wartość energetyczna: 2016.18 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 224.17 g; W tym cukry: 60.37 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sód: 2989.03 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone b/c 150g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Salata zielona 10g	Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 40g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone b/c 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Salata zielona 10g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone b/c 150g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Salata zielona 10g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 75g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone b/c 150g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Salata zielona 10g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 90g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone b/c 150g Salata zielona 10g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone b/c 150g Salata zielona 10g	Chleb pełnoziarnisty 45g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Salata zielona 10g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250ml Chleb pełnoziarnisty 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata zielona 5g
Obiad	Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200g Filet z kurczaka gotowany 80g Sos bazylkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 150g	Grysikowa (bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200g Filet z kurczaka gotowany 40g Sos bazylkowy (bez soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 150g	Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka gotowany 80g Sos bazylkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompotowocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 150g	Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200g Filet z kurczaka gotowany 80g Sos bazylkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200g Filet z kurczaka gotowany 80g Sos bazylkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka gotowany 80g Sos bazylkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Grysikowa 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 100g Filet z kurczaka gotowany 90g Fasolka szparagowa z wody* 100g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD			Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200g	Dynia duszona z olejem* (bez pieprzu) 200g	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250ml Chleb pełnoziarnisty 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50g	
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Pomidor b/skórki 50g Salata lodowa 10g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Pomidor b/skórki 50g Dżem 25g Salata lodowa 10g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Pomidor b/skórki 50g Salata lodowa 10g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Ogórek kiszony 50g Salata lodowa 10g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Ogórek kiszony 50g Salata lodowa 10g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Pomidor b/skórki 50g Salata lodowa 10g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Banan 100g Salata lodowa 10g Ogórek kiszony 50g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Biszkopty b/ml 30g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 5g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2101.15 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 339.94 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sód: 2571.89 mg;	Wartość energetyczna: 1827.69 kcal; Białko ogółem: 41.19 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 310.79 g; W tym cukry: 62.95 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sód: 742.67 mg;	Wartość energetyczna: 2089.90 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 350.28 g; W tym cukry: 75.20 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sód: 2152.45 mg;	Wartość energetyczna: 1980.69 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 331.94 g; W tym cukry: 71.97 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sód: 2720.18 mg;	Wartość energetyczna: 1908.78 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; W tym cukry: 29.48 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sód: 2815.90 mg;	Wartość energetyczna: 1837.82 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 284.25 g; W tym cukry: 29.88 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sód: 3207.84 mg;	Wartość energetyczna: 1740.89 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 187.73 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 15.27 g; Sód: 3088.40 mg;

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Jogurt naturalny 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Miod (25g) 1 szt Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Mix sałat 10 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Mix sałat 10 g Banan 100 g Pomidor 50 g
II ŚN		Biskopki b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z tłuszczem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Zrazik wieprzowy mielony (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompotowocowy* b/c 300 ml
PD					Jabłko pieczone 150 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g
Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb 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 cieliczy z warzywami* 70 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z cieliczy z warzywami* 70 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g
PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2089.56 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 304.89 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sód: 4470.37 mg;	Wartość energetyczna: 1988.28 kcal; Białko ogółem: 43.76 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 323.03 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sód: 1924.22 mg;	Wartość energetyczna: 2009.75 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 41.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 16.67 g; Sód: 3641.42 mg;	Wartość energetyczna: 2070.30 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 313.96 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sód: 3792.72 mg;	Wartość energetyczna: 2095.16 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sód: 3002.53 mg;	Wartość energetyczna: 1835.41 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 279.85 g; W tym cukry: 60.84 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sód: 3057.36 mg;	Wartość energetyczna: 1963.81 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 216.51 g; W tym cukry: 60.84 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sód: 2690.17 mg;

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przysw.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Roszponka 10 g Jabłko 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Roszponka 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
2026-03-27 piątek	Obiad	Ryżowa 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Marchew z groszkiem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ryżowa (bez soli) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 50 g ( <b>RYB.</b> ) Marchew z groszkiem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Marchew z groszkiem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Szinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Szinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	
					Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
2026-03-27 piątek	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) 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 ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 30 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 150 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2300.90 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sód: 3040.81 mg;	Wartość energetyczna: 1914.88 kcal; Białko ogółem: 41.91 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sód: 1106.42 mg;	Wartość energetyczna: 2316.35 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 380.02 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sód: 2594.05 mg;	Wartość energetyczna: 1982.96 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 305.99 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sód: 3159.62 mg;	Wartość energetyczna: 1891.09 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sód: 3395.22 mg;	Wartość energetyczna: 1820.36 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 260.12 g; W tym cukry: 45.31 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sód: 3386.46 mg;	Wartość energetyczna: 1857.25 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 208.99 g; W tym cukry: 58.25 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 3352.63 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 50g	Chleb bezglutenowy 100g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20g (MLE) Twarógek 30g (MLE) Rukola 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Mus z jabłek (i) z/c 50g Pomidor b/skórki 50g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 50g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 50g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Rukola 10g Pomidor 50g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Rukola 10g Pomidor b/skórki 50g	Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Rukola 10g Jabłko 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ.) Pomidor 50g
II ŚN		Wafle ryżowe 30g	Banan 200g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50g
Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200g (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez soli i pieprzu) 80g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 100g	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 100g	Selerowa z ziemniakami 200 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez glutenu) 150g (SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100g
PD					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c 100g (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Ser żółty 25g (MLE) Salata zielona 5g
Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100g (MLE, SEL.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Miód (25g) 1 szt	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100g (MLE, SEL.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salatka z ryżu i brokułów 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50g Salata zielona 10g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70g (SEL) Salata zielona 10g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50g Salata zielona 10g
PN			Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)		Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 25g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 25g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 25g (MLE) Salata zielona 5g
	Wartość energetyczna: 2072.54 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 317.63 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sód: 4568.48 mg;	Wartość energetyczna: 1955.72 kcal; Białko ogółem: 39.83 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 320.31 g; W tym cukry: 59.66 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sód: 2308.98 mg;	Wartość energetyczna: 2195.74 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g; W tym cukry: 115.00 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sód: 4056.94 mg;	Wartość energetyczna: 2035.04 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; W tym cukry: 74.63 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sód: 4371.33 mg;	Wartość energetyczna: 1893.61 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 277.52 g; W tym cukry: 40.90 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sód: 3039.45 mg;	Wartość energetyczna: 1912.89 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 280.15 g; W tym cukry: 45.59 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sód: 3522.91 mg;	Wartość energetyczna: 1816.30 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 200.00 g; W tym cukry: 43.37 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sód: 3527.38 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-03-29 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dżem 25 g 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml			Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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 5 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 40 g Sos własny (bez pieprzu i soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor,brokuł)* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g 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 białej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD					Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtusty 25 g ( <u>MLE</u> )	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>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 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> ) Salata zielona 10 g Papryka konserwowa 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>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 mieszany pszenno-żytni 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Banan 100 g Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 1930.63 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 297.54 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sód: 2749.60 mg;	Wartość energetyczna: 1860.40 kcal; Białko ogółem: 44.66 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 306.46 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sód: 957.10 mg;	Wartość energetyczna: 1936.93 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 33.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 326.30 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sód: 2264.26 mg;	Wartość energetyczna: 1864.99 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 294.30 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sód: 2178.94 mg;	Wartość energetyczna: 1985.25 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 259.35 g; W tym cukry: 41.99 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sód: 3140.91 mg;	Wartość energetyczna: 1760.99 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 44.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 256.30 g; W tym cukry: 49.44 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sód: 3021.91 mg;	Wartość energetyczna: 1969.53 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.37 g; Węglowodany ogółem: 201.53 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sód: 2844.73 mg;	

### **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,  
Sód - Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
Ener z B. - % energii z białka,  
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,  
Ener z W. - % energii z węglowodanów,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,