

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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 20g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE</u>) Twarożek 30g (<u>MLE</u>) Dżem 25g Pomidor b/skórki 50g Salata zielona 20g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 75g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 50g Salata zielona 20g 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>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 50g Salata zielona 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>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 50g Banan 100g Salata zielona 10g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml				Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g
Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem 200g Kompotowocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Brokułowa z ryżem (bez soli) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 50g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200g Kompotowocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy 80g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200g Kompotowocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy 80g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem 100g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem 100g Kukinia pieczona z olejem * 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Brokułowa z ryżem 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 100g Pulpet drobiowy 90g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100g Kukinia pieczona z olejem * 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Twarożek półtłusty 50g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g Surówka z marchwi b/c 100g (<u>MLE</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 20g Pomidor b/skórki 50g 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>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 50g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 20g Pomidor b/skórki 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor b/skórki 50g Salata zielona 20g 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>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 10g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 10g Pomidor 50g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 50g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100g (<u>RYB, SEL</u>) Jabłko 150g Pomidor 50g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</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>) Pomidor 20g	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
	Wartość energetyczna: 2340.84 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 339.63 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sód: 2895.98 mg;	Wartość energetyczna: 1872.53 kcal; Białko ogółem: 39.04 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 299.49 g; W tym cukry: 81.23 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sód: 580.14 mg;	Wartość energetyczna: 2084.86 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 341.01 g; W tym cukry: 95.20 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sód: 2271.80 mg;	Wartość energetyczna: 1933.71 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 300.59 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sód: 2451.78 mg;	Wartość energetyczna: 1763.15 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 248.14 g; W tym cukry: 38.17 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sód: 2564.59 mg;	Wartość energetyczna: 1704.44 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 249.51 g; W tym cukry: 39.94 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sód: 2765.57 mg;	Wartość energetyczna: 1895.02 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 204.29 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sód: 2483.49 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-04-28 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Mus z jabłk() z/c 50 g Salata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 90 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 70 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g	
		II ŚN	Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 20 g	
2026-04-28 wtorek	Obiad	Solferino 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU, PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU, PSZ.) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (GLU, PSZ.) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU, PSZ.) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (GLU, PSZ.) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU, PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU, PSZ.) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (GLU, PSZ.) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU, PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU, PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, SOJ.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU, PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU, PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU, PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU, PSZ.) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU, PSZ.) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Solferino 200 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU, PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompotowocowy* b/c 300 ml
		PD			Fasolka szparagowa z wody* 200 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 20 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g		
2026-04-28 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretkta drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 10 g 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 Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretkta drobiowa z udźcem z kurczaka 50 g (SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 30 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretkta drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Banan 100 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
		PN	Jabłko 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU, PSZ, ŻYT, GLU, JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtusty 25 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtusty 25 g (MLE) Salata zielona 5 g	Pieczewo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 250 g (GLU, PSZ, MLE, ŻYT, GLU, JECZ.)
		Wartość energetyczna: 2120.79 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 319.66 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sód: 2647.26 mg;	Wartość energetyczna: 2143.48 kcal; Białko ogółem: 43.83 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 355.07 g; W tym cukry: 94.76 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sód: 568.88 mg;	Wartość energetyczna: 2059.74 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 40.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; W tym cukry: 95.69 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sód: 2022.27 mg;	Wartość energetyczna: 1987.22 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 300.59 g; W tym cukry: 74.50 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sód: 3041.40 mg;	Wartość energetyczna: 1989.93 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 278.00 g; W tym cukry: 35.49 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sód: 3131.43 mg;	Wartość energetyczna: 1820.33 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 44.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 269.92 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sód: 2669.16 mg;	Wartość energetyczna: 1963.41 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 231.74 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sód: 2692.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mandarynka 150 g Rukola 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g		Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Grysiwka 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Grysiwka (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Grysiwka 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Grysiwka 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g Brokuł gotowany* 100 g
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml 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>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Banan 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Sok warzynno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, 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: 2326.66 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 372.62 g; W tym cukry: 119.72 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sód: 2489.74 mg;	Wartość energetyczna: 1899.31 kcal; Białko ogółem: 37.99 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 344.76 g; W tym cukry: 104.74 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sód: 453.76 mg;	Wartość energetyczna: 2208.30 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 38.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 391.86 g; W tym cukry: 120.89 g; Błonnik pok.: 17.36 g; Sód: 2423.29 mg;	Wartość energetyczna: 2277.33 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 377.62 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sód: 2737.20 mg;	Wartość energetyczna: 2134.28 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 313.38 g; W tym cukry: 54.20 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sód: 2261.82 mg;	Wartość energetyczna: 1799.97 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 277.83 g; W tym cukry: 52.76 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sód: 2367.18 mg;	Wartość energetyczna: 2221.86 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 254.41 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sód: 2757.01 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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.	
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/škórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt. Salata zielona 10 g Pomidor b/škórki 50 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/škórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Salata zielona 10 g Pomidor b/škórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 50 g
		Wafle ryżowe 30 g				Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 40g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
		Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>)				Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 100 g		
	Kolejka	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	
		Banan 200 g				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g
	Wartość energetyczna: 2316.16 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 360.31 g; W tym cukry: 95.88 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sód: 2492.04 mg;	Wartość energetyczna: 2199.20 kcal; Białko ogółem: 44.33 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 392.38 g; W tym cukry: 122.81 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sód: 503.80 mg;	Wartość energetyczna: 2303.76 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 390.03 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sód: 2115.06 mg;	Wartość energetyczna: 2255.82 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 357.09 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sód: 2281.88 mg;	Wartość energetyczna: 2173.37 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 323.38 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sód: 2488.23 mg;	Wartość energetyczna: 2001.41 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 308.09 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sód: 2788.04 mg;	Wartość energetyczna: 2053.36 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 228.49 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sód: 2188.95 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.	
2026-05-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	
Obiad	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Łosoś) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinał gotowany z olejem (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinał gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet rybny (Miruna) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Szpinał 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				Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)		
Kolacja	Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Jabłko 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt			Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2442.25 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 368.67 g; W tym cukry: 115.39 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sód: 2420.95 mg;	Wartość energetyczna: 2012.64 kcal; Białko ogółem: 41.21 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 336.80 g; W tym cukry: 119.49 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sód: 588.07 mg;	Wartość energetyczna: 2541.22 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 400.57 g; W tym cukry: 123.65 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sód: 2015.91 mg;	Wartość energetyczna: 2434.08 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 370.87 g; W tym cukry: 124.45 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sód: 2260.68 mg;	Wartość energetyczna: 2114.51 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 291.03 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sód: 2578.23 mg;	Wartość energetyczna: 2062.70 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; W tym cukry: 50.41 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sód: 2718.81 mg;	Wartość energetyczna: 1990.90 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 89.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 207.26 g; W tym cukry: 53.18 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sód: 2787.16 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata strzepiasta czerwona 10 g Kasza jęczmienna 50 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Mus z jabłek() z/c 50 g Salata strzepiasta czerwona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata strzepiasta czerwona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 50 g Salata strzepiasta czerwona 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 50 g Salata strzepiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata strzepiasta czerwona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 50 g Banan 100 g Salata strzepiasta czerwona 10 g
II ŚN	Wafle ryżowe 20 g				Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g
Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 80 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 200 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Szczniak gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
PD				Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE)	
Kolejka	Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 70 g (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g 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 Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 70 g (SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 70 g (SEL.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g 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 Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 70 g (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2224.93 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 316.68 g; W tym cukry: 81.27 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sód: 3061.91 mg;	Wartość energetyczna: 2011.60 kcal; Białko ogółem: 41.91 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 309.13 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sód: 647.09 mg;	Wartość energetyczna: 2047.72 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sód: 2595.82 mg;	Wartość energetyczna: 2030.88 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 301.69 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sód: 2726.36 mg;	Wartość energetyczna: 2054.88 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 285.62 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sód: 3004.68 mg;	Wartość energetyczna: 1820.36 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 261.14 g; W tym cukry: 36.73 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sód: 3134.65 mg;	Wartość energetyczna: 1938.17 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 216.23 g; W tym cukry: 69.41 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sód: 2540.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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.	
2026-05-03 niedziela	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Miod (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Chleb bezglutenowy 50 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ryżowa (bez soli) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Potrawka drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g
	Wartość energetyczna: 2463.55 kcal; Białko ogółem: 121.89 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 293.27 g; W tym cukry: 68.09 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sód: 3260.21 mg;	Wartość energetyczna: 1925.84 kcal; Białko ogółem: 36.98 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sód: 1904.49 mg;	Wartość energetyczna: 1810.63 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 37.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 304.43 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sód: 3636.15 mg;	Wartość energetyczna: 2253.16 kcal; Białko ogółem: 123.75 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 275.97 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sód: 4019.93 mg;	Wartość energetyczna: 2278.59 kcal; Białko ogółem: 132.93 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 256.70 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sód: 2980.65 mg;	Wartość energetyczna: 1747.72 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 260.03 g; W tym cukry: 49.93 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sód: 3040.93 mg;	Wartość energetyczna: 2281.97 kcal; Białko ogółem: 135.38 g; Tłuszcz: 102.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 212.81 g; W tym cukry: 62.86 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sód: 3037.97 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 (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Pomidor 50 g
	II ŚN		Jogurt tuskawkowy 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD				Surówka z marchwi b/c 200 g (MLE)	Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) 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) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Dżem 30 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	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidor 50 g Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 50 g Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Banan 100 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Banan 200 g		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Salata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2387.57 kcal; Białko ogółem: 75.78 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 410.06 g; W tym cukry: 128.44 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sód: 2453.77 mg;	Wartość energetyczna: 2152.20 kcal; Białko ogółem: 38.70 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 396.42 g; W tym cukry: 156.26 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sód: 589.03 mg;	Wartość energetyczna: 2361.77 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 414.59 g; W tym cukry: 130.78 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sód: 2024.97 mg;	Wartość energetyczna: 2271.21 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 398.45 g; W tym cukry: 130.24 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sód: 2232.67 mg;	Wartość energetyczna: 1981.13 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 295.19 g; W tym cukry: 39.27 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sód: 3003.19 mg;	Wartość energetyczna: 1901.87 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 292.24 g; W tym cukry: 45.09 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sód: 2960.26 mg;	Wartość energetyczna: 1982.72 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 89.58 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 210.91 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sód: 2340.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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.	
2026-05-05 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10g Pomidor b/skórki 50g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10g Mus z jabłkiem i z/c 50g Pomidor b/skórki 50g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE) Rukola 10g Pomidor b/skórki 50g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE) Rukola 10g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE) Rukola 10g Pomidor b/skórki 50g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10g Banan 100g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 50g
		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Sałata zielona 10g		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200g Pieczeń rzymska wieprzowa 80g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompotowocowy* z/c 300 ml Marchew oprószana z olejem* 150g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200g Pieczeń rzymska wieprzowa 50g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany (bez soli)* 100g Kompotowocowy* z/c 300 ml Marchew oprószana z olejem* 150g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka gotowany 80g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompotowocowy* z/c 300 ml Marchew oprószana z olejem* 150g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200g Pieczeń rzymska wieprzowa 80g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem 150g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200g Pieczeń rzymska wieprzowa 80g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100g (SEL.) Marchew oprószana z olejem* 100g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka gotowany 80g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 100g Marchew oprószana z olejem* 100g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką -podstawa 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 100g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90g (JAJ.) Marchew oprószana z olejem* 100g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml
		Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE) Sałata zielona 10g Surówka wykwintna z olejem b/c 100g				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pasta warzywna 50g (SEL.) Sałata lodowa 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pasta warzywna 50g (SEL.) Dżem 25g Sałata lodowa 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pasta warzywna 50g (SEL.) Sałata lodowa 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Rzodkiew biała 70g Sałata lodowa 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Rzodkiew biała 70g Sałata lodowa 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pasta warzywna 50g (SEL.) Sałata lodowa 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Jabłko 150g Sałata lodowa 10g Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt		Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5g	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.) Sałata zielona 10g	
	PN	Wartość energetyczna: 2130.42 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 305.31 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sód: 3177.14 mg;	Wartość energetyczna: 2030.78 kcal; Białko ogółem: 44.45 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 320.23 g; W tym cukry: 94.19 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sód: 1278.51 mg;	Wartość energetyczna: 1951.40 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 40.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 318.00 g; W tym cukry: 97.99 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sód: 2825.75 mg;	Wartość energetyczna: 1910.49 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 296.39 g; W tym cukry: 79.40 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sód: 3254.37 mg;	Wartość energetyczna: 2023.53 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 280.98 g; W tym cukry: 25.45 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sód: 3288.07 mg;	Wartość energetyczna: 1671.04 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 43.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 242.86 g; W tym cukry: 24.07 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sód: 3431.45 mg;	Wartość energetyczna: 2110.16 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 100.89 g; Kw. tł. nasy.: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 197.82 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sód: 3393.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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.ł.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłka prażone b/c 70 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Jabłka prażone b/c 70 g Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłka prażone b/c 70 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłka prażone b/c 70 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) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 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) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g	
Obiad	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, JAJ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	
	PD				Mandarynka 150 g Twarożek 50 g (MLE)	Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 10 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Dżem 40 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mandarynka 150 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	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) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie.kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2196.37 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 345.36 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sód: 2699.73 mg;	Wartość energetyczna: 2008.25 kcal; Białko ogółem: 44.12 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 332.21 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sód: 454.26 mg;	Wartość energetyczna: 2253.32 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 369.94 g; W tym cukry: 83.33 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sód: 2228.43 mg;	Wartość energetyczna: 2152.95 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; W tym cukry: 85.17 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sód: 2387.72 mg;	Wartość energetyczna: 1898.06 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 277.74 g; W tym cukry: 39.67 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sód: 2720.45 mg;	Wartość energetyczna: 1864.81 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 273.92 g; W tym cukry: 42.84 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sód: 2679.53 mg;	Wartość energetyczna: 1823.61 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 199.45 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sód: 2421.44 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</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>) Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński -dieta (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł) (bez soli)* 200 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Budyń z wiązownicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>)	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	
	PD				Pomarańcza 150 g	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN		Jabłko pieczone 150 g		Pomarańcza 150 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata 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>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2127.42 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sód: 2495.55 mg;	Wartość energetyczna: 1926.77 kcal; Białko ogółem: 39.52 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sód: 520.70 mg;	Wartość energetyczna: 2078.42 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 322.88 g; W tym cukry: 82.97 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sód: 1934.75 mg;	Wartość energetyczna: 2112.26 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 324.40 g; W tym cukry: 69.71 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sód: 2332.78 mg;	Wartość energetyczna: 2160.66 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g; W tym cukry: 45.50 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sód: 2696.96 mg;	Wartość energetyczna: 1938.79 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 288.70 g; W tym cukry: 43.81 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sód: 2824.53 mg;	Wartość energetyczna: 2135.35 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 90.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 237.94 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sód: 2046.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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 (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Dżem 50g Salata zielona 10g Banan 100g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 20g (MLE) Twaróg półtłusty 30g (MLE) Dżem 50g Salata zielona 10g Banan 100g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Dżem 50g Salata zielona 10g Banan 100g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb Graham 75g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Powidła śliwkowe 50g Salata zielona 10g Jabłko 150g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Salata zielona 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) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 50g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Salata zielona 10g Jabłko 150g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jogurt naturalny 2% 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) Salata zielona 10g
Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Miruna) 80g (RYB) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 150g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Miruna) 50g (RYB) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 150g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Miruna) 80g (RYB) Kompotowocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku (bez pieprzu) 150g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona (Miruna) 80g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100g Warzywa po grecku 100g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200g Ryba pieczona (Miruna) 80g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100g Warzywa po grecku 100g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Miruna) 80g (RYB) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 100g (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem 100g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 200 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane 100g Ryba pieczona (Miruna) 90g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100g Marchew oprószana z olejem 100g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD					Jabłko pieczone 150g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Serek homo. naturalny 50g (MLE) Pomidor 50g Warzywa po grecku 100g (GLU PSZ, SEL)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta jajeczno-brokulowa 80g (JAJ, MLE) Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Salata zielona 10g Dżem 30g Pomidor b/skórki 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 80g (JAJ, MLE) Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 80g (JAJ, MLE) Salata zielona 10g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta jajeczno-brokulowa 80g (JAJ, MLE) Salata zielona 10g Pomidor 50g 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) Pasta z białek z koperkiem 80g (JAJ, MLE) Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 50g 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) Pasta jajeczno-brokulowa 80g (JAJ, MLE) Banan 100g Pomidor 50g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Biszkopty b/ml 30g (GLU PSZ, JAJ)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 25g (MLE) Pomidor 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 25g (MLE) Pomidor 20g
	Wartość energetyczna: 2338.72 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 365.88 g; W tym cukry: 118.50 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sód: 2482.92 mg;	Wartość energetyczna: 1973.13 kcal; Białko ogółem: 34.14 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 337.31 g; W tym cukry: 113.54 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sód: 454.89 mg;	Wartość energetyczna: 2380.80 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 384.45 g; W tym cukry: 140.27 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sód: 1999.31 mg;	Wartość energetyczna: 2267.68 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; W tym cukry: 111.04 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sód: 2564.27 mg;	Wartość energetyczna: 1815.10 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 252.07 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sód: 2228.52 mg;	Wartość energetyczna: 1786.85 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 249.85 g; W tym cukry: 41.93 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sód: 2383.14 mg;	Wartość energetyczna: 1854.89 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 206.73 g; W tym cukry: 67.69 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sód: 2210.73 mg;

	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.	
2026-05-09 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarógek 30 g (MLE) Roszponka 10 g Dżem 25 g Pomidor b/skórki 50 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Rozporka 150 g Ogórek kiszony 50 g
		II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g	
2026-05-09 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) (I) 150g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 150g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu i soli) (I) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone (bez soli) 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) (I) 150g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi b/c 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (MLE) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 300 ml	
		PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g	
2026-05-09 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Sałata 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Sałata 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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2088.47 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 328.27 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sód: 2972.03 mg;	Wartość energetyczna: 1875.13 kcal; Białko ogółem: 37.69 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 311.66 g; W tym cukry: 87.87 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sód: 686.92 mg;	Wartość energetyczna: 2110.67 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; W tym cukry: 100.89 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sód: 2462.23 mg;	Wartość energetyczna: 1932.53 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 313.48 g; W tym cukry: 80.41 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sód: 2978.34 mg;	Wartość energetyczna: 1906.73 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 293.43 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sód: 3036.00 mg;	Wartość energetyczna: 1968.83 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 297.17 g; W tym cukry: 57.19 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sód: 2960.13 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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.	
2026-05-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50g Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem/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>) Pomidor b/skórki 50g Miód (25g) 1 szt Dżem 40g Sałata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenka długa krojona 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50g Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 70g Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z makiem/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>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z makiem/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>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10g Jabłko 150g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml	Bulka pszenka długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5g		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 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>) Sałata zielona 10g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200g Schab gotowany 80g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany 80g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany 80g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200g Schab gotowany 80g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany 80g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100g Schab gotowany 90g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD				Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200g	Jabłko pieczone 150g Twarożek 50g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 50g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100g	
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20g Pomidor b/skórki 50g 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>) Serek homo. naturalny 30g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100g Sałata zielona 20g Pomidor b/skórki 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenka długa krojona 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20g Pomidor b/skórki 50g 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>) Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml 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>) Sałata zielona 10g Pomidor 50g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80g (<u>MLE</u>) Banan 100g Sałata zielona 10g Pomidor b/skórki 50g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80g (<u>MLE</u>) Banan 100g Sałata zielona 10g Pomidor 50g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150g	Pieczywo 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>) Pomidor 20g	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>) Pomidor 20g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2227.00 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 334.02 g; W tym cukry: 64.72 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sód: 2843.72 mg;	Wartość energetyczna: 2041.98 kcal; Białko ogółem: 41.58 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; W tym cukry: 119.29 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sód: 520.38 mg;	Wartość energetyczna: 2024.77 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 38.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 326.63 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sód: 2271.96 mg;	Wartość energetyczna: 1671.89 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 249.26 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sód: 1803.32 mg;	Wartość energetyczna: 1887.72 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 263.68 g; W tym cukry: 45.69 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sód: 2466.18 mg;	Wartość energetyczna: 1771.93 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 43.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 258.64 g; W tym cukry: 51.99 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sód: 2633.68 mg;	Wartość energetyczna: 1863.45 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 208.54 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sód: 2072.20 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,