

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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.łł. | KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż. | |
|-------------------------|-------------------------------|---|---|---|--|---|---|---|
| 2026-06-22 poniedziałek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) 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 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Banan 100 g Salata zielona 10 g |
| | II ŚN | | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR) | | Jabłko 150 g | Jabłko pieczone 150 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata zielona 5 g | |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) | Brokułowa z ryżem (bez soli) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) | Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) | Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) | Brokułowa z ryżem 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane 100 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 90 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | |
| | PD | | | | 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 5 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Salata zielona 20 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) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, SEL) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata pieczona 150 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) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml | Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) 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) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) 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) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g | Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 10 g |
| | | Wartość energetyczna: 2257.83 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sód: 2924.95 mg; | Wartość energetyczna: 1737.93 kcal; Białko ogółem: 40.52 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 279.95 g; W tym cukry: 71.59 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sód: 747.25 mg; | Wartość energetyczna: 2002.36 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 319.96 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sód: 2259.80 mg; | Wartość energetyczna: 2017.47 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; W tym cukry: 84.56 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sód: 2866.85 mg; | Wartość energetyczna: 1739.87 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 248.52 g; W tym cukry: 42.53 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sód: 2802.85 mg; | Wartość energetyczna: 1668.44 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 240.06 g; W tym cukry: 40.84 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 2765.57 mg; | Wartość energetyczna: 1956.09 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 206.98 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sód: 2695.09 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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.łl. | KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż. | |
|-------------------|-------------------------------|---|--|--|--|---|--|--|
| 2026-06-23 wtorek | Śniadanie | Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 50 g Mus z jabłek () z/c 50 g Salata zielona 10 g | Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g | Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 10 g | Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 70 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g |
| | II ŚN | Chleb bezglutenowy 50 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g | Jabłko pieczone 150 g | | | Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) | Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 20 g | |
| | Obiad | Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Solferino (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu i soli) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SO2</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Solferino 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g | Pieczewo chrupkie żytnie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło5g) 250 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2130.05 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 318.82 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sód: 2406.08 mg; | Wartość energetyczna: 2148.11 kcal; Białko ogółem: 44.94 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 354.65 g; W tym cukry: 94.98 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sód: 448.29 mg; | Wartość energetyczna: 2069.00 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 40.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 337.03 g; W tym cukry: 96.14 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 1781.09 mg; | Wartość energetyczna: 1983.26 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 302.70 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sód: 2208.00 mg; | Wartość energetyczna: 1978.94 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 279.55 g; W tym cukry: 37.09 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sód: 2543.63 mg; | Wartość energetyczna: 1803.74 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 42.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 269.90 g; W tym cukry: 38.14 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sód: 2562.46 mg; | Wartość energetyczna: 1950.34 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 232.65 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sód: 2348.88 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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.-łatwost.z ogr.łl. | KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż. | |
|------------------|-------------------------------|--|--|---|--|---|---|---|
| 2026-06-24 środa | Śniadanie | Platki 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 JĘCZ.</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 | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Platki 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 b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 150 g Rukola 10 g |
| | II ŚN | | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) | Galaretką o smaku truskawkowym 150 g | | Jabłko 150 g | Jabłko pieczone 150 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 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 | Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Grysikowa (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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>) Kalafor gotowany* 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml |
| | PD | | | | | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | 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 |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) 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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata 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 | Bułka 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, SO2.</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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Banan 100 g Rzodkiew biała 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml |
| | PN | | Sok warzywno-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>) Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g | 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 5 g |
| | | Wartość energetyczna: 2254.63 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 367.60 g; W tym cukry: 124.55 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sód: 2518.34 mg; | Wartość energetyczna: 1929.87 kcal; Białko ogółem: 37.73 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; W tym cukry: 136.12 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sód: 438.05 mg; | Wartość energetyczna: 2183.28 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 39.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 384.17 g; W tym cukry: 125.68 g; Błonnik pok.: 16.68 g; Sód: 2422.93 mg; | Wartość energetyczna: 2226.51 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 370.96 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sód: 2729.69 mg; | Wartość energetyczna: 2076.35 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 312.31 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sód: 2302.33 mg; | Wartość energetyczna: 1807.35 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 271.71 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sód: 2384.37 mg; | Wartość energetyczna: 2261.20 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kw. tł. nasy.: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 267.43 g; W tym cukry: 83.18 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sód: 2399.81 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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.-łatwost.z ogr.łl. | KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż. | |
|---------------------|-------------------------------|---|--|---|---|---|---|--|
| 2026-06-25 czwartek | Śniadanie | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Salata zielona 10 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 50 g |
| | II ŚN | Wafle ryżowe 30 g | | | Maślanka 200 ml (MLE) | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g | |
| | Obiad | Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Ziemniaczana (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Ziemniaczana 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml |
| | PD | | | | Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (MLE) | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 100 g | |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml |
| | PN | | Banan 200 g | | | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 20 g | Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2340.25 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 355.43 g; W tym cukry: 99.68 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sód: 2483.48 mg; | Wartość energetyczna: 2223.29 kcal; Białko ogółem: 43.77 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 387.50 g; W tym cukry: 126.62 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sód: 495.24 mg; | Wartość energetyczna: 2327.85 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 385.15 g; W tym cukry: 99.24 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sód: 2106.50 mg; | Wartość energetyczna: 2227.64 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 341.89 g; W tym cukry: 97.02 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sód: 2150.03 mg; | Wartość energetyczna: 2178.19 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 315.61 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sód: 2411.59 mg; | Wartość energetyczna: 2025.50 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 303.21 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sód: 2779.48 mg; | Wartość energetyczna: 2090.61 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 90.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 226.53 g; W tym cukry: 75.73 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sód: 2181.74 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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. | |
|-------------------|-------------------------------|--|--|--|---|---|--|---|
| 2026-06-26 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 Arbuz 200 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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>) Arbuz 200 g Roszponka 10 g |
| | | II ŚN | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>) | Galaretką 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 | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinaż gotowany z olejem (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 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 Kompot owocowy* z/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 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 Kompot owocowy* z/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 100 g Pulpet rybny (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) | |
| | Kolacja | Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) | Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 50 g 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) | 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 50 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) |
| | | PN | | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt | | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salata zielona 5 g | Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salata zielona 10 g |
| | | Wartość energetyczna: 2285.71 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 365.36 g; W tym cukry: 131.51 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sód: 2605.47 mg; | Wartość energetyczna: 1829.71 kcal; Białko ogółem: 39.59 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g; W tym cukry: 113.32 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sód: 727.68 mg; | Wartość energetyczna: 2271.00 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 379.99 g; W tym cukry: 124.97 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sód: 2247.37 mg; | Wartość energetyczna: 2232.86 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 365.45 g; W tym cukry: 143.07 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sód: 2492.84 mg; | Wartość energetyczna: 1957.96 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 287.52 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sód: 2762.55 mg; | Wartość energetyczna: 1792.48 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 267.78 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sód: 2950.27 mg; | Wartość energetyczna: 1963.65 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 84.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 210.16 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sód: 2952.85 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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.tł. | KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż. | |
|-------------------|-------------------------------|---|---|---|---|---|--|---|
| 2026-06-27 sobota | Śniadanie | Maślanka 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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 strzępiasta czerwona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | 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 strzępiasta czerwona 10 g | Maślanka 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) Salata strzępiasta czerwona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | Maślanka 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 strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | 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 strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | 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 strzępiasta czerwona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | 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 strzępiasta czerwona 10 g |
| | II ŚN | | Wafle ryżowe 20 g | | | Maślanka 200 ml (MLE) | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g | |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 80 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Grochowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml |
| | PD | | | | Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g | Brokuł gotowany* 200 g | 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 z olejem b/c 100 g | |
| | Kolacja | Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 70 g (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynekowa 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) Szynekowa 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) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynekowa 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) Szynekowa 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) Szynekowa 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) Szynekowa 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 | | | Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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 | Pieczewo chrupkie żytnie,kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło) 1 szt (MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2189.33 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 313.68 g; W tym cukry: 84.95 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sód: 3101.55 mg; | Wartość energetyczna: 2002.00 kcal; Białko ogółem: 41.91 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 304.73 g; W tym cukry: 78.27 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sód: 645.33 mg; | Wartość energetyczna: 2012.12 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 327.80 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sód: 2635.46 mg; | Wartość energetyczna: 2139.47 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sód: 2886.37 mg; | Wartość energetyczna: 2182.77 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 302.08 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 42.11 g; Sód: 3160.81 mg; | Wartość energetyczna: 1797.56 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 267.07 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sód: 3325.15 mg; | Wartość energetyczna: 2015.12 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 223.98 g; W tym cukry: 76.29 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sód: 2598.15 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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.-łatwost.z ogr.łł. | KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż. |
|-----------|---|---|---|--|--|---|--|
| Śniadanie | Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Miód (25g) 1 szt Salata 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 JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 150 g Salata 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 młode z tłuszczem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Ryżowa (bez soli) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Potrawka drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Rosół z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 100 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* 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>) Salata 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>) 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</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 | 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>) 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) 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 (<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>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb 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: 2447.46 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 286.23 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sód: 3003.57 mg; | Wartość energetyczna: 1852.10 kcal; Białko ogółem: 36.66 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 300.05 g; W tym cukry: 92.48 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sód: 1804.13 mg; | Wartość energetyczna: 1794.00 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 39.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sód: 3377.87 mg; | Wartość energetyczna: 2278.23 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 94.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 266.26 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sód: 3734.33 mg; | Wartość energetyczna: 2256.65 kcal; Białko ogółem: 123.04 g; Tłuszcz: 95.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 249.66 g; W tym cukry: 54.76 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sód: 2724.01 mg; | Wartość energetyczna: 1731.10 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 250.32 g; W tym cukry: 52.80 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sód: 2782.65 mg; | Wartość energetyczna: 2325.04 kcal; Białko ogółem: 125.36 g; Tłuszcz: 114.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 207.82 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sód: 2752.36 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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.łl. | KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż. | |
|-------------------------|-------------------------------|--|--|--|---|--|---|---|
| 2026-06-29 poniedziałek | Śniadanie | Platki 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g | Platki 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Platki 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Pomidor 50 g |
| | II ŚN | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml |
| | PD | | | | Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g | Jabłko pieczone 150 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g 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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml | Papryka świeża 50 g Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) 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 Papryka świeża 50 g Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml | Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Banan 100 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml |
| | PN | | Banan 200 g | | | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Salata zielona 5 g | Pieczywo chrupkie żytnie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE,</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2377.17 kcal; Białko ogółem: 75.78 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 404.04 g; W tym cukry: 144.56 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sód: 2450.61 mg; | Wartość energetyczna: 2141.80 kcal; Białko ogółem: 38.70 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 390.40 g; W tym cukry: 172.37 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sód: 585.87 mg; | Wartość energetyczna: 2351.37 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 408.57 g; W tym cukry: 146.90 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sód: 2021.81 mg; | Wartość energetyczna: 2275.06 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 395.55 g; W tym cukry: 147.49 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sód: 2227.10 mg; | Wartość energetyczna: 2029.10 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 295.42 g; W tym cukry: 44.14 g; Błonnik pok.: 39.08 g; Sód: 2901.65 mg; | Wartość energetyczna: 1896.88 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 289.06 g; W tym cukry: 47.71 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sód: 2856.73 mg; | Wartość energetyczna: 2007.13 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 91.90 g; Kw. tł. nasy.: 39.69 g; Węglowodany ogółem: 211.19 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sód: 2339.62 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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.łl. | KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż. | |
|-------------------|-------------------------------|---|--|---|---|--|--|---|
| 2026-06-30 wtorek | Śniadanie | Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 10 g Mus z jabłek (z/c) 50 g Pomidor b/skórki 50 g | Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU,PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb Graham 90 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 50 g |
| | II ŚN | | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml (może zawierać: GLU,PSZ, SEL, GOR.) | | | 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) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g | |
| | Obiad | Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU,PSZ.) | Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU,PSZ.) | Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką -podstawa 200 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | |
| | PD | | | | Podplomyki b/c 20 g (GLU,PSZ, MLE.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g | | |
| | Kolacja | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Pasta warzywna 50 g (SEL.) Salata lodowa 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Pasta warzywna 50 g (SEL.) Dżem 25 g Salata lodowa 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Salata lodowa 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Rzodkiewka czerwona 70 g Salata lodowa 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Rzodkiewka czerwona 70 g Salata lodowa 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Pasta warzywna 50 g (SEL.) Salata lodowa 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml | |
| | PN | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt | | | Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g | Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2060.93 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 298.26 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sód: 2947.82 mg; | Wartość energetyczna: 1908.03 kcal; Białko ogółem: 44.11 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; W tym cukry: 97.12 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sód: 1164.15 mg; | Wartość energetyczna: 1882.42 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 41.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sód: 2554.87 mg; | Wartość energetyczna: 1880.45 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 285.18 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sód: 2991.47 mg; | Wartość energetyczna: 1946.48 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 272.44 g; W tym cukry: 27.66 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sód: 3054.13 mg; | Wartość energetyczna: 1648.56 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 233.15 g; W tym cukry: 26.93 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sód: 3173.17 mg; | Wartość energetyczna: 2105.68 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 102.71 g; Kw. tł. nasy.: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 192.84 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 17.61 g; Sód: 3134.85 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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.-łatwost.z ogr.łl. | KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż. |
|-----------|---|---|---|---|--|---|---|
| Śniadanie | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 10 g | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g |
| | II ŚN | Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) | | | | Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) | Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g |
| Obiad | Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Ziemniaczana (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Ziemniaczana 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml |
| | PD | | | | Jabłko 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) | Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata 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 | Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g |
| | Wartość energetyczna: 2184.37 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; W tym cukry: 90.87 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sód: 2697.45 mg; | Wartość energetyczna: 1996.25 kcal; Białko ogółem: 44.12 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 326.62 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sód: 451.97 mg; | Wartość energetyczna: 2275.16 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 371.89 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sód: 2280.28 mg; | Wartość energetyczna: 2140.95 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 341.05 g; W tym cukry: 98.60 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sód: 2385.14 mg; | Wartość energetyczna: 1925.56 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 280.95 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sód: 2373.74 mg; | Wartość energetyczna: 1914.65 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 282.39 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sód: 2729.31 mg; | Wartość energetyczna: 1825.11 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 198.59 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sód: 2422.38 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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.łl. | KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż. | |
|---------------------|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-07-02 czwartek | Śniadanie | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<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 салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Mus z jabłek () z/c 50 g Mix салат 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 салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml |
| | II SN | | 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 Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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 wiązowiny 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 rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Budyń z wiązowiny (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 Kompot owocowy* 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 rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | |
| | PD | | | | | Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g 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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 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 (<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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Dżem 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml | Chleb Graham 75 g (<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 świeży 70 g Salata 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 świeży 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml | Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml |
| | PN | | Jabłko pieczone 150 g | | Jabłko 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>) 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 10 g |
| | | Wartość energetyczna: 2118.22 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 325.48 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sód: 2494.89 mg; | Wartość energetyczna: 1917.57 kcal; Białko ogółem: 39.52 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 325.16 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sód: 518.64 mg; | Wartość energetyczna: 2069.22 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 319.69 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 1934.09 mg; | Wartość energetyczna: 2113.16 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sód: 1849.82 mg; | Wartość energetyczna: 2186.41 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; W tym cukry: 38.00 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sód: 2210.70 mg; | Wartość energetyczna: 1939.99 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 286.31 g; W tym cukry: 40.75 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sód: 2671.77 mg; | Wartość energetyczna: 2181.35 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 245.75 g; W tym cukry: 62.13 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sód: 2043.95 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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.-łatwost.z ogr.łl. | KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż. | |
|-------------------|-------------------------------|--|--|---|---|---|---|---|
| 2026-07-03 piątek | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Banan 100 g | Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Powidła śliwkowe 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml |
| | II ŚN | | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) | | 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.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Krupnik jęczmienny (bez soli) 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Miruna) 50 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (RYB.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g | Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g | Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny 200 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode gotowane 100 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml |
| | PD | | | | Jabłko pieczone 150 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 50 g Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Dżem 30 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.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) | 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 100 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) |
| | PN | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt | Biskvoty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt | | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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: 2234.82 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 357.67 g; W tym cukry: 120.48 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sód: 2672.30 mg; | Wartość energetyczna: 1843.62 kcal; Białko ogółem: 34.13 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 317.96 g; W tym cukry: 109.58 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sód: 470.89 mg; | Wartość energetyczna: 2153.46 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 361.60 g; W tym cukry: 135.71 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sód: 2288.10 mg; | Wartość energetyczna: 2102.20 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g; W tym cukry: 115.56 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sód: 2581.62 mg; | Wartość energetyczna: 1729.41 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 248.11 g; W tym cukry: 45.73 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sód: 2228.56 mg; | Wartość energetyczna: 1606.01 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 44.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 239.20 g; W tym cukry: 44.03 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sód: 2684.52 mg; | Wartość energetyczna: 1834.22 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 204.83 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sód: 2181.80 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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.-łatwost.z ogr.łl. | KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż. |
|-----------|--|---|--|---|--|--|---|
| Śniadanie | Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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 Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | 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) Rozponka 10 g Dżem 25 g Pomidor b/skórki 50 g | Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 JĘCZ) | 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 świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | 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 świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | 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 Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | 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 Jabłko 150 g Ogórek świeży 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 zółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g |
| Obiad | Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu i soli) () 80 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone (bez soli) 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki oprószone 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 100 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml |
| | PD | | | Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) | Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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 | Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) 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) 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) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Banan 100 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL) |
| | PN | | 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: 2078.07 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g; W tym cukry: 86.53 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sód: 2971.67 mg; | Wartość energetyczna: 1864.73 kcal; Białko ogółem: 37.69 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; W tym cukry: 90.40 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sód: 686.56 mg; | Wartość energetyczna: 2100.27 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 342.93 g; W tym cukry: 103.42 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sód: 2461.87 mg; | Wartość energetyczna: 1926.13 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 311.39 g; W tym cukry: 84.02 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sód: 2634.34 mg; | Wartość energetyczna: 1926.48 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 293.74 g; W tym cukry: 45.84 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sód: 2875.57 mg; | Wartość energetyczna: 1923.48 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 291.15 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sód: 3087.62 mg; | Wartość energetyczna: 2030.20 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 242.59 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sód: 3053.73 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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.łl. | KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż. | |
|----------------------|-------------------------------|---|---|---|--|--|---|---|
| 2026-07-05 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Miód (25g) 1 szt Dżem 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g |
| | II ŚN | | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g | | Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>) | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g |
| | Obiad | Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy-dieta (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 100 g Schab gotowany 90 g Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml |
| | PD | | | | Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g | Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g | |
| | Kolejca | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 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>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Jabłko 150 g | Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g | Pieczycwo chrupkie żytnie, kefir (piezycwo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>) | |
| | | Wartość energetyczna: 2143.99 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 326.87 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sód: 2872.33 mg; | Wartość energetyczna: 1958.97 kcal; Białko ogółem: 41.60 g; Tłuszcz: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; W tym cukry: 135.31 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sód: 546.24 mg; | Wartość energetyczna: 1988.77 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 38.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 16.51 g; Sód: 2271.60 mg; | Wartość energetyczna: 1612.79 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 237.54 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sód: 1822.01 mg; | Wartość energetyczna: 1789.31 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 254.86 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sód: 2507.08 mg; | Wartość energetyczna: 1735.93 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 43.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 248.83 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sód: 2633.32 mg; | Wartość energetyczna: 1830.05 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 201.98 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sód: 2084.34 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,
SO2 - 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,